प्राकृतिक चिकित्सा-विधि

•

डॉ० शरणप्रसाद

•

अखिल भारत सर्व-सेवा-संघ-प्रकाशन
राजघाट, काशी

पूज्य बापूके चरणोंमें

प्रस्तावना

यह किताब कुछ बड़ी हो गयी है। इससे छोटी हम निकालना चाहते थे, मगर सारा उपचार-शास्त्र एक ही किताबमें समाविष्ट किया जाय, तो पढ़नेवालोंको सुविधा रहेगी, इस खयालसे यह थोड़ी बड़ी हो जानेपर भी हमने इसे छाप दिया है। जनसाधारणके पास हमें यदि पहुँचना है, तो जिनकी कीमत चार आठ आनेसे ज्यादा न हो, ऐसी किताबें निकाल कर ही जनसाधारणको हम ज्ञान प्रदान कर सकते हैं।

आरोग्य सहजप्राप्य और अनारोग्य दुष्प्राप्य ऐसी दरअसलमें स्थिति होनी चाहिए। मगर लोगोंकी हालत आज इससे उलटी देखनेमें आती है। आरोग्य दुष्प्राप्य और अनारोग्य सहजप्राप्य ऐसी स्थिति है। गांधीजी इस भयंकर स्थितिको बदलना चाहते थे, इसलिए उन्होंने उरुलीमें निसर्गोपचार आश्रमकी स्थापना की।

मरीजको चिकित्सा करानी हो, तो वह किसी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रमें रहकर हो सकती है। मगर सब लोग चिकित्सालयमें रहकर इलाज नहीं करा सकते। और इतने चिकित्सालय सब जगह खुल भी नहीं सकते। इसलिए घर बैठे इलाज होना जरूरी है। यह कैसे हो? हर रोगपर छोटी किताबें निकाली जायँ, उनमें रोगके सम्बन्धमें २५ ३० रोगियोंके अनुभव दिये जायँ, उसपरसे निर्धारित कुछ निष्कर्ष दिये जायँ और रोगी अपने घर बैठे स्वयं किस तरह इलाज कर सकता है यह बताया जाय, तो कुछ हदतक यह समस्या हल हो सकती है। इसके अलावा जनसाधारणके लिए ऐसे प्राकृतिक चिकित्सा-केन्द्र खोले जायँ, जहाँ एक या दो सप्ताह रहकर मरीज अपने रोग व उपचारका अनुभव ज्ञान हासिल कर सकें और रोगसे किस तरह मुक्त रहा जा सकता है, इसका तजुर्बा भी यहाँपर प्राप्त कर सकें।

उपर्युक्त लक्ष्य सामने रखकर हर साल ऐसी छोटी किताबें निकालने का संकल्प निसर्गोपचार-आश्रमका है। मगर अलग अलग रोगोंपर इस प्रकारकी किताबें निकालनेके पहले उपचार शास्त्र और आहार शास्त्रकी जानकारी करा देना जरूरी है। इस दृष्टिसे उपचार शास्त्रकी यह किताब हम पहले निकाल रहे हैं। उपचार शास्त्रका मुख्य अंग है उपवास। बाकीके सब उपचार इसके उपांग हैं। इन अंग उपांगोंका विवरण करने वाली यह किताब है। इसमें कुल मिलाकर १४ प्रकरण हैं, इन सब प्रकरणोंको गौरसे पढ़नेसे पाठकोंको रोगोंसे बचनेमें तथा रोग निवारणमें सहायता मिलेगी, ऐसी हमें उम्मीद है।

—बालकोबा भावे

अनुक्रम

चित्रोंका क्रम

"यदि आप लोग मेरे अन्ततम के भावों को जान सकते, तो जानते कि मैं अपने पिता और अपनेको आपके समाज के कितना अयोग्य समझता हूँ। हम लोगों की दवा करती क्या थी? रोग को नहीं, रोगी को ही समाप्त कर देती थी। किसीने इसके लिए हमसे कभी जवाब-तलब नहीं किया। आज मैं ही पूछता हूँ, यदि किसीने हमारी औषधियों से लाभ प्राप्त किया है, तो वह सामने आये। आपकी इन सुन्दर एवं पवित्र घाटियों और पहाड़ियों में हमारी नारकीय गोलियाँ महामारी की तरह आयीं। मेरे दिये उस जहर ने हजारों को मौत के घाट उतारा और आज हमारे ऐसे बेशर्म खूनियों की दुनिया प्रशंसा कर रही है और उसे सुनने के लिए मैं जीवित हूँ।"

—महाकवि गेटे

आज कहीं पर एक भी तो मनुष्य स्वस्थ नहीं दिखाई देता। पृथ्वी पर सर्वत्र रोग और शोक का साम्राज्य है। जन्म से मृत्युपर्यंत मनुष्य को रोग और दुःख घेरे रहते हैं। संसार में से आत्मीयता, भ्रातृभाव उठ गये हैं। घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, पाप और अपराधों ने चारों ओर अपने पाँव फैला रखे हैं। आज एक भी ऐसा व्यक्ति न मिलेगा, जो चिंता, कष्ट, शोक, सन्ताप, उदासी और निराशा से घिरा हुआ न हो।

मनुष्य इस दशा को क्यों पहुँचा? प्रकृति की अवहेलना करके और विज्ञान के भ्रम-जाल में पड़ने के कारण।

प्रकृति माता तो आज भी हमें स्वास्थ्य का सीधा और सरल मार्ग बताने को कुंठित नहीं है।

प्रकृति की सीख पर ध्यान न देने के कारण ही मनुष्य हजारों किस्म के रोगों का शिकार बना हुआ है। वन के पशुओं और गगनचारी पक्षियों ने कभी अपने सिर पर से प्रकृति माता का वरदहस्त हटने नहीं दिया। अतः वे रोगों से मुक्त तो हैं ही, उनमें पाप और अपराध-सरीखी वस्तु भी नहीं पायी जाती।

विज्ञान का चश्मा अपनी आँखों से उतारकर खुले दिल और दिमाग से प्रकृति की ओर देखने पर हमें स्पष्ट दिखाई देता है कि हमारे रोगी बने रहने का एकमात्र कारण हमारा प्रकृति के बोल पर ध्यान न देना है। हम उसके प्रत्येक नियम को कुचलते चलते हैं, हम उसके बताये रास्ते से भटके हुए हैं।

कैसा भी कोई रोग क्यों न हो, मनुष्य उससे मुक्त होने का अधिकारी है, अपनी नियत प्रसन्नता प्राप्त करने का हकदार है। एकमात्र मार्ग उसका यही है कि वह ईमानदारी से प्रकृति की शरण जाय। उसे प्रकृति के बोलों पर चलने की हर तरह से कोशिश करनी चाहिए। भोजन उसे वही ग्रहण करना चाहिए, जो प्रकृति माता ने उसके लिए अपने हाथों पकाया है। उसे जल, वायु, आकाश, पृथ्वी और प्रकाश से प्राकृतिक संबंध जोड़ना चाहिए। प्रकृति की भाषा अत्यन्त सुबोध है, वह अपने आदेश सब प्राणियों को—पशु और मनुष्य दोनों को बहुत स्पष्ट रूप से देती है।

प्रकृति के सिखावन के ढंग कुछ निराले हैं। उसकी शिक्षा न पुस्तकों में लिखी मिलती है, न वह बन्द कोठरियों में बिठाकर शिक्षा देती है। वह अपनी इच्छा का साफ और सही-सही मनुष्य की नैसर्गिक वृत्ति और ज्ञानेन्द्रियों द्वारा प्रकट करती है। वरन मनुष्य का विवेक भी जाग्रत रखती है।

कुदरती आवाज हमेशा मनुष्य के प्रति ईमानदार रही है, पर विज्ञान बाइबिल की कथा के सर्प की भाँति प्रारम्भ से ही उसे धोखा देने पथभ्रष्ट करने और गलत शिक्षा देने में लगा रहा है। यद्यपि प्रारम्भ से ही विज्ञान की प्रशंसा के गीत गाये जाते रहे हैं कि वह सुख शान्ति का प्रदाता है, पर मनुष्य ने विज्ञान की जितनी ही अधिक सुनी, विशेषत औषधि विज्ञान की, उतना ही वह रोग और दुर्भाग्य का अधिकाधिक शिकार बना।

निवेदन

• १ •

निसर्गकी गोदमें रहनेवाले प्रत्येक प्राणीका स्वस्थ रहना सहज तथा स्वाभाविक धर्म है। उसके लिए विशेष प्रयत्न करनेकी जरूरत नहीं होनी चाहिए। जैसे जंगलोंके वृक्ष, पशु पक्षी पैदा होकर बिना किसी कोशिशके स्वस्थ रहते हैं, उन्हें स्वस्थ रहनेके लिए अलगसे कुछ करने तथा सोचनेकी जरूरत नहीं रहती। प्रकृति ही उनकी रक्षा करती है।

वैसे निसर्गके बहुत नजदीक रहनेवाले मानव प्राणियोंको देखें, तो मालूम होगा कि उनका जीवन सीधा-सादा होता है। आहार, श्रम तथा आरामका मेल उनके जीवनमें अपने-आप आ जाता है।

साधारणतः उनको भूख, प्यास, नींद आदिके बारेमें खास सोचना नहीं पड़ता।

लेकिन आज सुशिक्षित तथा सुसंस्कृत मानवने अपने सुखोपभोगकी आशामें निसर्गकी स्वास्थ्य प्रदान करनेवाली शक्तिसे अपने आपको वंचित कर रखा है। ग्रामके प्राकृतिक जीवनको छोड़कर उसने बड़े-बड़े शहर निर्माण किये और उनके साथ उसने अनेक बीमारियोंको जन्म दिया। उसे शायद यह कल्पना भी नहीं रही होगी कि भौतिक सुखके लिए किया गया कृत्रिम प्रयत्न शारीरिक रोगोंका कारण बन जायगा।

अप्राकृतिक रहन सहनके साथ साथ आहारके बारेमें भी कृत्रिमता बढ़ गयी है। लेकिन इस पुस्तकमें हम आहार शास्त्रकी चर्चा नहीं करेंगे। सिर्फ प्रकृति (हवा, पानी, मिट्टी, तेज तथा आकाश) की ही चर्चा करेंगे।

प्रकृतिकी गोदमें बसे हुए और आधुनिक सभ्यताकी हवासे अलिप्त देहातोंमें उपर्युक्त पाँच तत्त्वोंका सेवन मनुष्य स्वच्छन्दतासे कर सकता है। वहाँ उसके लिए कोई बन्धन नहीं, लेकिन आजकल देहातोंमें भी अज्ञान तथा व्यसनके कारण स्वस्थ-जीवनका अभाव दिखाई देता है।

इधर छोटे-बड़े शहरोंमें घनी आबादीके कारण हवा, मिट्टी, पानी दूषित हो जाते हैं। बड़े-बड़े शहरोंमें अधिकांश लोगोंको सूर्यकी रोगनाशक और जीवनप्रद किरणोंसे वंचित रहना पड़ता है। खुले आकाशका सेवन तो दुर्लभ ही है। लम्बे समयतक अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेकी आदतकी वजहसे उन्हें बदलते हुए मौसमकी खुली हवा, धूप-पानी भी बर्दाश्त नहीं होते। प्रकृति-सेवनकी शक्ति उनमें नहीं रही। इसके फिर उनकी आदत डालनी होती है। थोड़ी ठंडी हवासे जुकाम, बरसातमें भीग जानेसे शरीरमें दर्द, धूपमें चलने फिरनेसे बुखार आदि लक्षण उनमें दिखाई देते हैं। उनकी रोग प्रतिकार शक्ति क्षीण हो जाती है।

उत्तम पोषक आहार लेते हुए अप्राकृतिक जीवन बितानेवाले व्यक्ति नीरोगी नहीं रह सकते। लेकिन अपेक्षाकृत कम पोषक आहार लेनेवाले व्यक्ति भी पाँच तत्त्वोंका उचित मात्रामें सेवन करनेसे नीरोगी रह सकते हैं। संतुलित आहारके साथ साथ पंचमहाभूतोंकी उपेक्षा नहीं की जा सकती। वनस्पतिकी तरह मनुष्यको हवा, पानी, आहार इत्यादिसे पूर्णतया पोषण मिलता तथा शरीर शुद्धिके लिए पाँच तत्त्वोंका सेवन करनेकी आवश्यकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धतिमें विशेष तौरसे हवा, पानी, मिट्टीका प्रयोग ही भिन्न भिन्न प्रकारसे किया जाता है। इसलिए इस पुस्तकमें मिट्टी तथा पानीके प्रयोगकी जानकारी विशेष रूपसे दी गयी है।

रोगकी चिकित्सा करनेकी दृष्टिसे शुद्ध आहारका विशेष महत्त्व है, यह ध्यानमें रखना आवश्यक है। पंचमहाभूतोंके द्वारा चिकित्साके साथ साथ मिताहार, अल्पाहार तथा निराहार (उपवास) का उपयोग भी होना चाहिए, तभी रोगी पूर्ण नीरोगी हो सकता है, अन्यथा नहीं। शुद्ध आहारकी ओर दुर्लक्ष्य करके सिर्फ मिट्टी, पानीके उपचारसे अच्छे लाभकी आशा नहीं रख सकते।

आहार शुद्धिके साथ सिर्फ शुद्ध हवाका लाभ लेनेसे पानी तथा मिट्टीके प्रयोग न करनेपर भी रोग निर्मूल करनेमें काफी मदद मिल सकती है।

एनिमा, पानी, मिट्टी आदिका प्रयोग भी नियत प्रमाणमें करनेसे ही लाभ होता है। उसमें अतिरक या असावधानी होनेसे शरीरको लाभ होनेके बजाय (कम प्रमाणमें क्यों न हो) नुकसान हानेकी संभावना रहती है। कुछ उपचार ऐसे हैं, जिनका प्रयोग अमुक निश्चित परिस्थितिमें ही करना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा विधिके प्रयोगकी मर्यादा और उपयोगिताका ज्ञान पाठकको भलीभाँति कराना ही इस पुस्तकका उद्देश्य है।

: २ :

उपवासका प्रकरण इस पुस्तकम जोड़ा जा रहा है। पिछले पाँच सात वर्षोंमें हमने छोटे उपवासोंका अनुभव तथा अध्ययन किया है। मरीजोंको छोटे उपवासोंसे भी ठीक लाभ होता है। अल्प अवधिमें अधिकसे अधिक लाभ पहुँचानेकी दृष्टिसे उपवास चिकित्साका विशेष स्थान है। चिकित्साकी अवधि कम करने तथा रोग दूर करनेमें भी उपवास चिकित्साका मुकाबला और कोई चिकित्सा विधि नहीं कर सकती। इसकी प्रतीति हमको क्रमश: होने लगी। हमारी श्रद्धा, विश्वास तथा अनुभव बढ़ता गया।

गत ७ ८ महीनोंमें ईश्वर-कृपासे हमने अपने चिकित्सालयमें जीर्ण रोगियोंको दीर्घ उपवास करवाये। चिकित्सक तथा रोगी दोनोंकी श्रद्धा तथा विश्वासका मेल होनेपर दीर्घ उपवास भी सफल हुए। रोगी १२ वर्ष, २० वर्षकी बीमारीसे मुक्त होकर आनन्दित हुए और बदलेमें हमको अनमोल ज्ञान दे गये।

हमें उपवासके मध्य तथा अन्तिम दिनोंमें कभी-कभी अति कठिन परिस्थितियोंका सामना करना पडा, लेकिन श्रद्धाके कारण हम पार हुए।

३५, ४५, ४८, ५० दिनोंतकके उपवास (सिर्फ पानीके) यहाँ सफल हुए। इसका वर्णन समय आनेपर पाठकोंके सामने आयेगा।

उपर्युक्त अनुभवोंके कारण दो, चार, पाँच, सात दिनके उपवासकी बात आसान मालूम होती है। घरमें बैठकर विवेकी पाठक उपवास कर

सकें इस दृष्टिसे उपवासकी संक्षिप्त, किन्तु उपयुक्त जानकारी देनेका प्रयत्न इस प्रकरणमें किया गया है।

उपवासका लाभ समाजको मिले, रोजकी घरेलू छोटी छोटी तकलीफें एवं बीमारियोंका इलाज छोटे उपवास द्वारा वे खुद कर सकें, ऐसी आशा हम रखते हैं। छोटे उपवासके लिए किसी चिकित्सककी आवश्यकता महसूस नहीं होनी चाहिए। घर घर इसका प्रचार हो। तन तथा धन दोनोंकी इसमें रक्षा होगी। *उपवासमें किसी विशेष प्रकारके खर्चका प्रश्न नहीं आता।* उपवास तोड़नेमें मोसंबी, संतरेके बदले नीबू, गुड़का अमृत और पानीका प्रयोग बतलाया गया है।

स्वास्थ्य तथा बीमारीकी हालतमें जरूरतसे अधिक खाने-पीनेकी पुरानी आदत समाजमें प्रचलित है। यद्यपि यह बीमारीका एकमात्र कारण नहीं है, लेकिन मुख्य कारण जरूर है। इसलिए शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य तथा आरामकी दृष्टिसे भी उपवासका महत्त्व है।

: ३ :

'खुराक तैयार करनेकी विधि' इस प्रकरणका समावेश इस पुस्तकमें किया गया है।

भाजी, खाखरा, कचूमर, अमृत आदि शब्दोंका प्रयोग आहारमसके प्रकरणमें हुआ है। इन वस्तुओंको बनानेकी सरल विधि दी गयी है, *ताकि घरपर ही ये बनायी जा सकें।*

हमारे पुराने चिकित्सक तथा साथी डॉ॰ सुन्दरामजीने ठंडा, गरम और समशीतोष्ण स्नानोंके प्रभावका तुलनात्मक कोष्ठक-पत्र तैयार किया है। पाठकोंके लाभार्थ उसे भी हम यहाँ दे रहे हैं।

—शरण प्रसाद

१ उपचार-क्रममें जलका महत्त्व

प्रकृतिमें वायुके बाद जलका स्थान सबसे महत्त्वपूर्ण है। पृथ्वीमें भी ३/४ भाग जल एवं केवल १/४ भाग थल है।

कृत्रिम स्थानोंको छोड़कर प्राकृतिक वातावरणमें वायु-सेवनके लिए कोई बन्धन नहीं है। लेकिन जल-सेवनके लिए उसकी विशेष व्यवस्था करनी पड़ती है, इसलिए उसके उपयोगमें मर्यादा आ जाती है।

प्राकृतिक चिकित्सा विधिमें जलका प्रयोग प्रचुर मात्रामें किया जाता है। अधिकांश उपचार सिर्फ जलके द्वारा ही किया जाता है। जैसे एनिमा टबस्नान, चादरस्नान, मेहनस्नान, वाष्पस्नान आदि।

हमारी शारीरिक रचनामें जलकी विपुलता है। शरीरके वजनका २/३ भाग जल एवं सिर्फ १/३ भाग ठोस है। दाँत शरीरका सबसे ठोस पदार्थ कहा जा सकता है। उसमें भी १० प्रतिशत जलका अंश है। शरीरके अन्य भागकी हड्डियोंमें १४ प्रतिशतसे अधिक जलीय अंश रहता है। साधारणमें १२० पौंड वजनवाले शरीरमें प्रथम ८० पौंड जल होता है। मनुष्यकी आयुवृद्धिके साथ-साथ शरीरके जलीय अंशमें किंचित् कमी एवं ठोस अंशमें थोड़ी वृद्धि होने लगती है। बच्चों तथा जवानोंमें ठोसकी अपेक्षा जलीय अंश अधिक होता है।

हमारे दैनिक खुराकमें जिनको हम ठोस वस्तु मानते हैं, उनमें भी ५० से ६० प्रतिशत भाग जलांश रहता है। इसके अतिरिक्त जल या अन्य पेयके रूपमें शरीरको जलकी आवश्यकता रहती है।

इस प्रकार शरीरमें जलकी विपुलताके कारण दैनिक आहार, स्नान तथा स्वच्छता आदिमें जलका प्रयोग अधिक मात्रामें किया जाता है।

सर्वप्रथम तो उसके स्पर्शमात्रसे शरीरमें एक प्रकारका शॉक लगता है। यह शॉक वस्तुतः शरीरके ज्ञान-तंतुओंमें लगता है। फलस्वरूप उसमें नवचेतना आती है। जो हिस्सा ठंडे जलमें डूबा हुआ है, उसके अतिरिक्त भी शरीरके समस्त अवयव तथा ज्ञान-तन्तु एकदम जाग्रत होते हैं। इसकी सूचना शरीरभरके रोयें (बाल) ही सीधे खड़े होकर देते हैं।

इसके अलावा जैसा कि ऊपर कहा गया है, शरीरके स्तरकी रक्त वाहिनियोंमें वेगसे सिकुड़न पैदा होती है और फलस्वरूप स्तरका रक्त अंतः भागमें प्रविष्ट होकर उसके रक्ताभिसरणकी गतिको बढ़ाता है।

३. समशीतोष्ण जलका प्रयोग

समशीतोष्ण जलके प्रयोगसे शरीर-स्तरकी रक्तवाहिनियाँ शिथिल पड़ जाती हैं, इसलिए शरीरके अंतःभागका रक्त शरीरके ऊपरी स्तरकी ओर अत्यंत धीमी गतिसे दौड़ता है। इस प्रकार यह स्तरकी मांसपेशी तथा स्नायुओंको शिथिल बनाकर थकान दूर करता है।

समशीतोष्णका अर्थ न गरम न ठंडा, लेकिन कुनकुना अर्थात् शरीरकी उष्णता जितनी गर्मी। साधारणतः इसमें जलकी गर्मी ९२ से ९५ तथा अधिकसे अधिक १००° तक हो सकती है। गरमीके दिनोंमें ९८ से अधिक उष्ण जलके प्रयोगसे गर्मी महसूस होता है। ठंडके दिनोंमें १००° तक उपयोग कर सकते हैं। लेकिन अगर स्नान अधिक समय तक कराना हो तथा अधिक आरामदायक बनाना हो, तो जलकी गर्मी ९२° से ९५° के बीचमें होनी चाहिए। इसका परिणाम शरीरके स्नायु तथा मांसपेशीपर विशेष रूपसे होता है। समशीतोष्ण जल खिंचाव तथा थकानको दूर करके नींद लानेमें अच्छी मदद करता है। यह स्नान १०-१५ मिनटसे लेकर २० मिनटतक आसानीसे कराया जा सकता है।

समशीतोष्ण स्नानके बाद ठंडे जलका फुहारा-स्नान (shower-bath) कराना बहुत जरूरी है। अन्यथा स्नान कराते ही या कुछ घंटेके बाद थकान लगती है तथा चक्कर आता है।

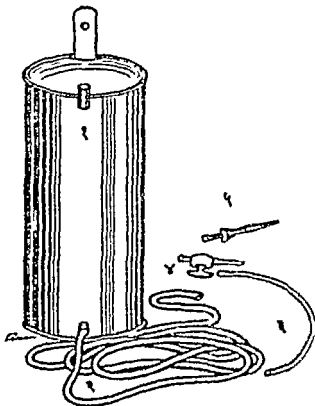
४. गरम जलका प्रयोग एव उसकी क्रिया तथा प्रतिक्रिया

गरम जलके स्पर्शसे शरीरके रोमकूप मुलायम होकर फैल जाते हैं। रक्तवाहिनियोंपर भी ठीक इसी प्रकारका असर होता है और शरीरके अंदरूनी भागका रक्त शरीरके ऊपरी स्तरकी ओर वेगसे दौड़ता है। फुल-टबके समय यह दृश्य अच्छी तरह देखनेमें आता है। हाथ-पैर लाल हो जाते हैं और चेहरा लाल होने लगता है। जब खूनका वेग बढ जाता है, तब उसके रोमकूपमें पसीनेकी बूँदें आकर स्नानकी मर्यादा सूचित करती हैं। पसीना निकलते ही मरीजको किंचित् मीठी थकानकी अनुभूति होती है।

अब शरीरके स्तरपर रक्तकी जो अधिकता हुई, इसको अंदरकी ओर पहुँचाना जरूरी है, ताकि खूनकी उष्णता गरम पसीनेके रूपमें निकल-कर कम न हो जाय। गरम जलसे रोमकूप भी मुलायम तथा विकसित हो जाते हैं और शरीरकी उष्णताको बाहर निकालनेमें मदद करते हैं। यह प्रत्यक्ष अनुभव किया गया है कि मर्यादासे ज्यादा देरतक लगातार गरम जलका प्रयोग करनेके बाद मरीजको बहुत ठंडकी अनुभूति होती है। हाथ-पैर भी ठंडे हो जाते हैं।

गरम जलके बाद ठंडे जलकी अनिवार्यता

शरीर-स्तरके रक्तको अंदरूनी भागमें पहुँचानेके लिए तुरंत ही ठंडे जलका स्पर्श शरीर-स्तरपर होना चाहिए। ठंडे जलके स्पर्शसे विस्तृत तथा मुलायम रोमकूप सिकुड़कर कड़े हो जायगे और शरीरकी उष्णताको बाहर जानेसे रोकेंगे। इसके साथ रक्तवाहिनियाँ भी सिकुड़कर रक्तको शरीरके अंदरूनी भागमें पहुँचायेंगी। फलस्वरूप गरम जलसे शरीरमें जो थकान आती है, उसको दूर करेंगी तथा ताजगी लायगी। उपर्युक्त परिणाम लानेके लिए ठंडा फुहारा-स्नान (shower bath) अत्यंत उपयुक्त है। ठंडे जलका सादा स्नान भी कर सकते हैं।

२ एनिमाके साधन

(१) एनिमा पॉट (२) रबरकी नली (tube) (३) कैथेटर
(४) नॉज़ल कॉकवाला (५) नॉज़ल नरम
[चित्र नं० १]

(१) चार फिटका एनिमा डिब्बा।

(२) रबरकी नली—चार या पाँच फुट लम्बी।

(३) नॉजल (पीतल या सेल्युलॉइडकी)।

(४) कैथेटर (रबरकी पतली नली)।

साधारणत कैथेटरके बिना एनिमाका उपयोग हो सकता है, किन्तु बच्चे, बूढ़े तथा निर्बल रोगीके लिए कैथेटरके द्वारा पानी चढ़ानेमें आसानी होती है। अन्यथा ऐसे मौकेपर कभी कभी पानी, वायु या मलके वेगसे भी नॉजलके बाहर आनेकी सम्भावना रहती है।

(५) एनिमा देनेके लिए अगर लकडी या लोहेकी खाट इस्तेमाल करनी हो, तो वह पैरकी तरफ ईंट या लकडीके टुकडोंसे ऊँची उठाकर, उसपर मरीजको लेटाकर एनिमा दिया जा सकता है।

(६) खाटकी व्यवस्था न हो सके, तो जमीनपर कुछ बिछाकर उसके ऊपर मरीजको लेटाकर एनिमाका प्रयोग किया जा सकता है। ऐसी हालतमें कमरको थोडी ऊँची उठानेके लिए कमरके नीचे तकिया रखा जा सकता है।

(७) तेल या वॅसलीन (नॉजलके मुँहपर लगानेके लिए)।

३. एनिमा देते समय सावधानी

एनिमा देते समय मरीजकी हालत ध्यानमें रखनी चाहिए। अगर वह कमजोर तथा कम जीवनी शक्तिवाला हो, तो उसको ९९° १००° पानीका एनिमा देना चाहिए। सशक्त आदमीको ही ठंडा या ९८° से नीचे तापमानका पानी दे सकते हैं।

गरम या ठंडे पानीके तारतम्यमें गलती होनेसे मरीजको नुकसान पहुँचनेकी सम्भावना रहती है। पानी आवश्यकतासे कम गरम रहेगा, तो मल ठीक तरहसे बाहर नहीं निकलेगा। पानी अधिक गरम या अधिक प्रमाणमें दिये जानेपर मरीजको कमजोरी या चक्कर आ सकता है।

४. एनिमासबधी सूचनाएँ

(१) एनिमाका पानी साधारणतया ९९° तक कुनकुना रखा जा सकता

है। विशेष स्थितिमें १००° तक। हाथके स्पर्शसे इसका अनुभव हो सकता है।

(२) एनिमा-पॉट साधारणतया २॥ ३ फुट ऊँचा रखना चाहिए। विशेष स्थितिमें जब रोगीकी आँतें कमजोर हों, आँतोंमें सूजन, क्षत, अल्सर या घाव हो, तो एनिमा-पॉट अधिकसे अधिक एक फुट और कमसे कम आधा फुट ऊँचा रखना चाहिए। इसका हेतु यह है कि पानी आँतमें अत्यन्त कम वेगसे पहुँचे, अन्यथा पानीके वेगसे पेट दुखने लगता है और आँतके अंदरकी मुलायम दीवारों को धक्का पहुँचनेका भय रहता है।

(३) एनिमाका नोज़ल या कैथेटर गुदाद्वारमें डालनेसे पहले थोड़ा पानी निकाल देना चाहिए, ताकि नलीमें भरी हुई हवा बाहर निकल जाय।

(४) एनिमाका उपयोग करते समय नॉज़ल या कैथेटरपर तेल लगाना चाहिए, ताकि वह गुदाद्वारमें आसानीसे जा सके और भीतरकी त्वचाको घर्षण न हो।

(५) दीर्घ श्वसन (deep beathing) करानेसे पानी अन्दर जानेमें सुविधा होती है, क्योंकि दीर्घ श्वसनसे आँतोंमें पानी खिंच जाता है।

(६) एनिमाका पानी अन्दर जानेके बाद मालिश (पेटको ऊपर नीचे हिलाना) जैसी क्रिया करनेसे आँतोंमें पहुँचा हुआ पानी मलको घुलाकर बाहर निकालता है। एनिमाका पानी रोकनेमें असुविधा होती हो, तो एनिमा लेनेसे पूर्व ही पेटपर १०-१५ मिनट तक ठंडा सेंक या फिर मामूली गरम सेंक करनेपर भी मल निकलनेकी क्रियामें सहायता मिलती है।

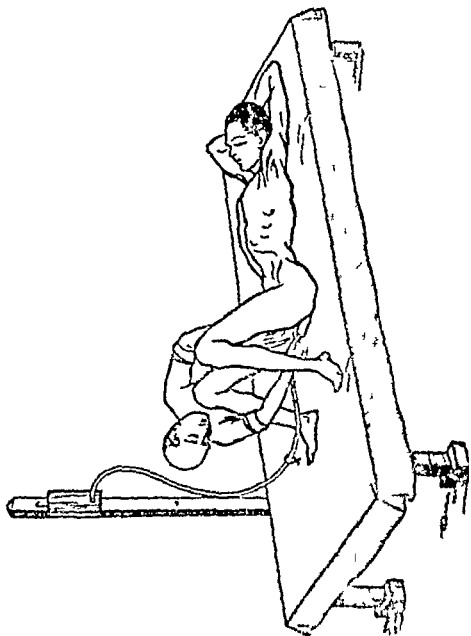
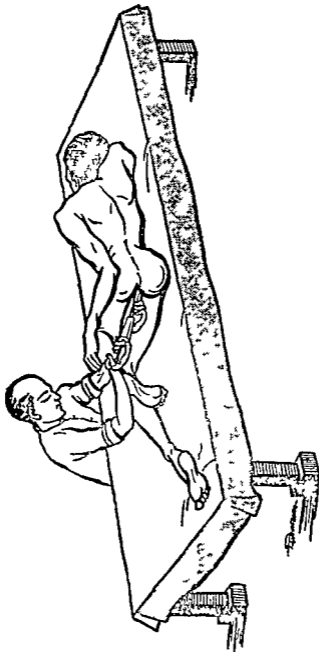
(७) एनिमा लेते समय पेटमें दर्द: एनिमाका पानी जब अन्दर जाने लगता है या पानी ठंडा रहता है, तब कभी-कभी बीच बीचमें पेटमें दर्द होता है। उस समय तुरन्त पानीका अन्दर जाना

रोक देना चाहिए। प्राय ऐसा करनेसे दर्द बन्द होनेपर पानी फिरसे धीरे धीरे जाने देना चाहिए (पानी रोकनेके लिए एनिमा ट्यूबको उँगलीसे दबा सकते हैं और अगर क्लिप हो, तो उसका उपयोग हो सकता है)। ऐसा करनेपर भी अगर पानी जानेमें दर्द हो तो एनिमा बरतनकी ऊंचाई कम करके पानी आँतोंमें कम वेगसे पहुँचाया जाय, तो दर्द कम हो जाता है।

५. एनिमा देनेकी विधि

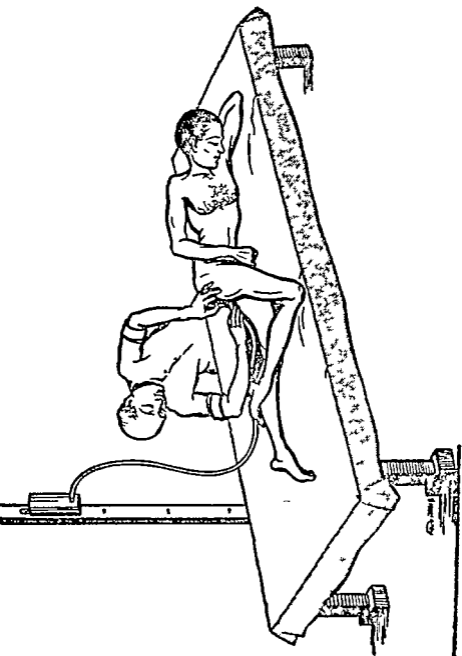
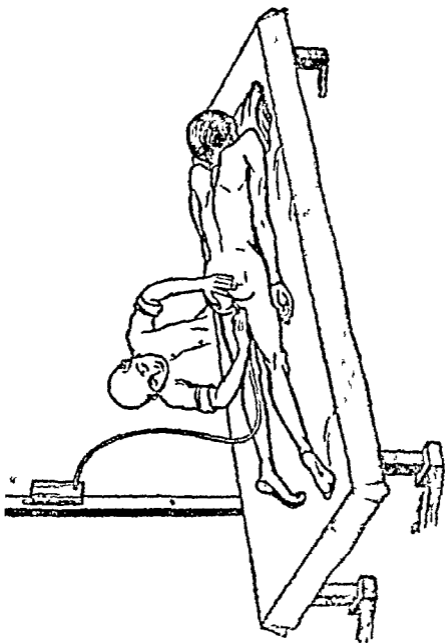
(१) पीठके बल चित लेटाकर आम तौरसे यह विधि मरीजके लिए आरामप्रद है। विशेषकर अत्यन्त कमजोर मरीजको इसी स्थितिमें लेटाकर एनिमा देना ठीक होगा। आन्त्रिक ज्वर (टाइफायड), कॉलरा जैसी बीमारीमें यह स्थिति उपयुक्त है, क्योंकि इससे मरीजकी आँतोंको, जो पहलेसे ही कमजोर हैं, किसी प्रकारका धक्का लगनेका अंदेशा नहीं रहता।

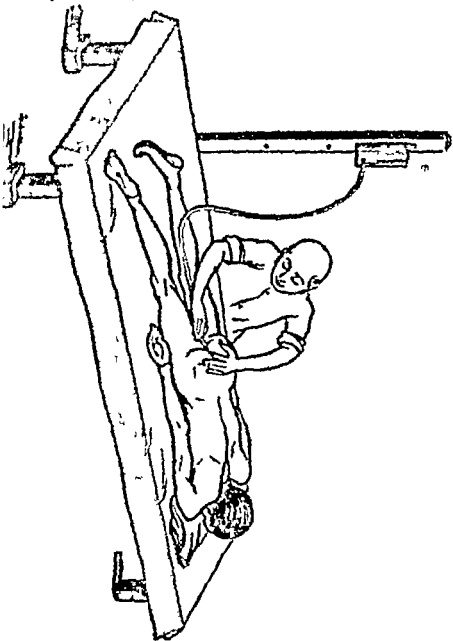
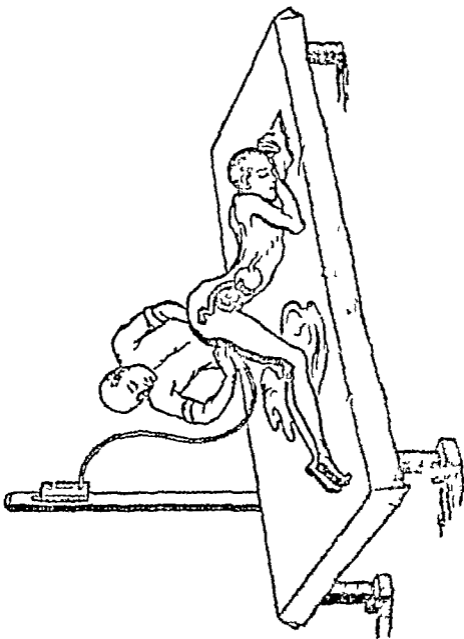
(२) दाहिनी करवट पर लेटाकर मध्यम स्वास्थ्यवाले मरीजके लिए यह स्थिति ठीक मानी जाती है। मरीजको लेटाते समय यह खयाल रखना चाहिए कि दाहिना पैर सीधा रहे और बायाँ कुछ मुड़ा हुआ हो। वैसे तो दाहिना पैर भी बहुत तना हुआ न रखकर ढीला रखना चाहिए, जिससे गुदाद्वारपर किसी प्रकारका तनाव न रहे। ऐसा करनेसे नॉजल आसानीसे अंदर डाला जा सकता है और पानी अंदर जानेमें भी आसानी होती है।

(३) बायीं करवटपर लेटाकर साधारणतया इस स्थितिमें एनिमा नहीं दिया जाता। विशेषकर जब एनिमाका पानी कम प्रमाणमें देना हो और सिर्फ मलाशय एवं अधोगामी बड़ी आँत (descending colon) ही साफ करनेका हेतु हो, तभी इस प्रकारकी स्थितिमें एनिमा देना उपयुक्त होगा। इस प्रकार एनिमा देनेसे एनिमाका पानी अधिकसे अधिक अनुप्रस्थ बड़ी आँत (trans

एनिमा स्थिति नं० [१] औंधे लिटाकर एनिमा दिया जा रहा है।
[चित्र नं० २]

एनिमा स्थिति न० [२]
दाहिनी करवटपर लेटाकर पिचकारी (syringe) दी जा रही है।
इसी स्थितिमें एनिमा भी दिया जाता है। [चित्र नं० ३]

verse colon) के मध्यतक ही पहुँचाया जा सकता है। लेकिन ऊर्ध्वगामी बड़ी आँततक पहुंचाया नहीं जा सकता। बड़ी आँतके ऊर्ध्वगामी हिस्सेतक संपूर्णतया पानी पहुँचाना इस स्थितिमें असंभव है। कई बार जब स्वस्थ आदमीको एक-डेढ़ पिंटका पानी लेकर सिर्फ मलाशय ही साफ करना हो, उसके लिए यह स्थिति सर्वथा उपयोगी मानी जा सकती है। इस स्थितिमें दाहिना पैर कुछ ढीला तथा मुड़ा हुआ होना चाहिए। बायाँ पैर भी तना हुआ न रखकर स्वाभाविक तौरसे सीधा रखना ठीक होगा, ताकि गुदाद्वारपर किसी प्रकारका तनाव न रहे। अंत्रपुच्छ शोथ (Appendicitis) में एनिमाका पानी अनुप्रस्थ बड़ी आँत (transverse colon) से आगे नहीं जाने देना चाहिए और आँतोंकी दीवारों किसी प्रकारका धक्का भी नहीं लगने देना चाहिए। ऐसी हालतमें यह स्थिति ही सबसे उपयुक्त सिद्ध होगी, क्योंकि इस स्थितिमें एनिमाका पानी अनुप्रस्थ बड़ी आँत (transverse colon) से आगे नहीं जा सकता।

(४) उल्टा (छाती या पेटके बल) लेटाकर : जिस आदमीको पानी रोकनेमें दिक्कत होती हो, पानी पेटमें जाते ही तुरन्त शौचकी प्रेरणा होती हो, उसके लिए यह स्थिति पानीको आसानीसे रोकनेमें काफी मदद पहुँचाती है। एक रोगीको पानी रोकनेमें दिक्कत होनेसे शौच गद्दमें ही एनिमा लेना पड़ता था। उसको पहले दो दिन इस स्थितिमें एनिमा दिया गया और पानी रोकनेमें कोई तकलीफ नहीं हुई। फिर भी किसी कारणवश अगर पानी रोकनेमें दिक्कत होती हो, तो गुदाद्वारको उँगलियोंसे बन्द करते हुए दबाव रखनेसे भी पानी रोकनेमें आसानी होती है।

(५) छाती घुटनोंके (knee-chest position) बल झुकाकर : दुरुस्त आदमीको या दस्त साफ आदमीके लिए इस स्थितिमें एनिमा लेना बहुत लाभदायक होता है, क्योंकि गुदाद्वार ऊपर रहनेसे

एनिमा स्थिति न० [३] बायीं करवटपर लेटाकर एनिमा दिया जा रहा है। [चित्र नं० ४]

एनिमा स्थिति नं० [४] उलटा लिटाकर एनिमा दिया जा रहा है।
[चित्र नं० ५]

एनिमा स्थिति नं० [४] इस प्रकार एनिमा दिया जा रहा है।
[चित्र सं० ५]

एनिमा स्थिति नं० [५] (knee-chest position) यानी
घुटने टेक एनिमा लेने समय की स्थिति । [चित्र नं० ६]

लहसुन जन्तुनाशक तथा उग्र होनेकी वजहसे आँतके जन्तुओंको नष्ट करता है। गलती या अज्ञानवश लहसुनका प्रमाण अधिक हो जानेसे आँतोंमें जलन होती है तथा शरीरकी उष्णता बढ जाती है और मरीजको तकलीफ होनेकी संभावना रहती है।

(५) नीबूका रस निचोड़कर नीबूके रससे मिश्र पानीका एनिमा वायुको बाहर निकालनेमें मदद करता है। चार पिंट पानीमें कमसे कम एक तथा अधिकसे अधिक दो नीबू इस्तेमाल कर सकते हैं। नीबूको पानीमें मिलानेके दो तरीके हैं।

सरल और सादा तरीका तो यह है कि पूरे (चार पिंट) पानीमें नीबूका रस डाल दिया जाय।

दूसरा एनिमा देते समय जब थोडा पानी (एक पिंट या आधा पिंट) शेष रहे, तब नीबूका रस पानीमें डाल देना चाहिए। इस प्रकार थोड़ेसे पानीमें रस मिलानेसे शौचकी प्रेरणा तीव्रतासे शुरू होती है। पुराने मलको आँतसे अलग करनेमें नीबू अच्छी सहायता पहुँचाता है।

(६) पिचकारी द्वारा तेल डालकर दाहिनी करवटपर लेटाकर मरीजको पिचकारी द्वारा तेल दे देना चाहिए। उसके बाद आवश्यकतानुसार एनिमाका पानी चढाया जाता है। पहले तेल पहुँचानेसे आँतोंकी दीवारोंमें चिकनाई आ जाती है, जिससे बादमें पानी पहुँचकर मलको आसानीसे छुडा लेता है। जब पेटमें दर्द हो, पुराना मल पेटमें अधिक प्रमाणमें रहनेके कारण चुभता हो, पेटमें वायु हो तथा टट्टी-पेशाब रुका हो, ऐसे मौकेपर इस प्रकारका एनिमा अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होता है। जिस मरीजके पेटमें एनिमाका पानी रुक जाता हो, आसानीसे बाहर नहीं निकल पाता हो, उसको भी तेलका प्रयोग उपर्युक्त तरीकेसे करनेपर पानीकी रुकावट कम होगी या नहीं होगी। संयोगवश अगर पानी रुक गया हो, तो आँतमें तेल जानेके कारण आँतकी अपान

कुछ फैलती है और मल भी कुछ मुलायम हो जाता है। फिर पानी अन्दर जानेमें सुविधा होती है।

(४) विशेष हालतमें जब गर्भाशयमें सूजन होती है और उससे मलाशयके ऊपर अधिक दबाव पड़ता है, उस मौकेपर भी पानी अंदर नहीं जाता।

इसका हमें जो अनुभव हुआ, वह इस प्रकार है एक बुड्ढी स्त्रीको एनिमा देते समय एनिमाका कैथेटर भी सीधा अंदर जाता नहीं था, वह कुछ दूर अंदर जाकर मुड़ जाता था। उसके गर्भाशयमें इतनी वृद्धि तथा सूजन थी कि उसके दबावसे मलाशयकी दीवारें करीब-करीब आपसमें मिल गयी थीं। ऐसे मौकेपर उँगली मलद्वारमें डालकर उसके सहारे कैथेटरको मलाशयकी दबी हुई दीवारके ऊपर ले जानेके बाद कैथेटरको दबानेसे वह आसानीसे अंदर चला गया। इतनी क्रिया होनेके बाद ही पानी अंदर गया।

८. एनिमामें पानीका प्रमाण

(१) आधासे एक पिंट पानीका एनिमा दीर्घकालीन उपवासके बाद या अन्य कारणोंसे रोगीकी अत्यन्त कमजोर अवस्थामें इतना कम पानीका एनिमा उपयोगी होता है। आवश्यकतासे थोड़ा भी अधिक पानीका एनिमा इस्तेमाल करनेसे रोगीको थकान लगेगी या पानी अधोगामी बड़ी आँतमें (descending colon) रुककर वायु, भारीपन, बेचैनी तथा घबराहट पैदा करता है।

जब मल मलाशयमें आकर रोगीको शौचकी तीव्र प्रेरणा करता हो और आँतोंमें मल फेंकनेकी शक्ति न होनेके कारण मल बाहर न निकल रहा हो, तभी इतने कम पानीका एनिमा असर कारक होगा।

ऐसी हालतमें कितना पानी लेना योग्य होगा, इसका निर्णय इस प्रकार किया जाय

आकर रुका हुआ हो, ऐसे स्वस्थ आदमीको सिर्फ एक पिंट ठंडे पानीका एनिमा लेना चाहिए, इससे गुदा (rectum) में उत्तेजना पैदा होगी और मल बाहर निकल आयेगा। यह पानी अधिकसे अधिक अधोगामी बड़ी आँत (descending colon) तक पहुँच जाता है। स्वस्थ आदमीको ठंडे पानीका एनिमा लेनेसे कम थकान महसूस होती है और एनिमा लेनेकी आदत सहसा नहीं पड़ती।

(३) दो-ढाई पिंट पानीका उत्तेजक (exciting enema) एनिमा जिस आदमीको प्रतिदिन एनिमा लेना हो, उसको साधारणतया २ से २॥ पिंट पानीका ही एनिमा लेना चाहिए। इससे अधिक पानीका एनिमा प्रतिदिन लेनेसे आँतें कमजोर होती हैं और आँतोंकी स्वाभाविक लचक (elasticity) कम हो जाती है। आँतकी मासपेशियाँ भी दुर्बल हो जाती हैं। आँत अस्वाभाविक रूपसे ज्यादा फैल जाती है।

दो पिंटका एनिमा आँतोंमें पहुँचकर आँतोंको उत्तेजित (excite) करता है, इसलिए इसको उत्तेजक (exciting) एनिमा भी कहते हैं। दो पिंट पानी अधिकसे अधिक अनुप्रस्थ बृहद् अंत्र (transverse colon) के मध्य भागतक पहुँच जाता है, इसके आगे नहीं पहुँचता।

(४) चार पिंटका प्रक्षालक एनिमा चार पिंटका एनिमा ऊर्ध्व गामी आँत (ascending colon) तक पहुँच जाता है और पूरी आँतकी सफाई होती है, इसलिए इसको प्रक्षालक (cleansing) एनिमा कहते हैं। विशेष स्थितिमें मरीजको शुरूमें दो पिंटका उत्तेजक एनिमा देकर अधोगामी आँतको साफ करके बादमें चार पिंटका प्रक्षालक एनिमा देनेसे वह अधिक प्रभावशाली होता है, क्योंकि यह पानी आँतके पूरे हिस्सेमें आसानीसे पहुँचकर मल शुद्धि करता है।

९. छोटे बच्चोंको एनिमा देनेकी विधि

पाँच वर्षसे कम उम्रवाले छोटे बच्चोंको एनिमा देते समय यह ध्यानमें रखना जरूरी है कि बच्चे एनिमा लेते समय अक्सर रोते तथा छटपटाते हैं। प्रसंगवश अगर शान्त बच्चा आ भी गया, तो वह काँखता हुआ एनिमाके पानीको अन्दर जाने देनेमें रुकावट जरूर डालता है। मल-संचय तथा विरोधी हरकतोंके कारण बच्चेकी आँतमें पानीका अधिक प्रमाणमें रुकना प्रायः असम्भव होता है। संभवतः अल्प प्रमाणमें ही पानी रुकता है, इस कारण बच्चोंके लिए पानीका प्रमाण पहलेसे निश्चित करना ठीक नहीं है।

व्यावहारिक अनुभव यह है कि बच्चोंको प्रसंगवशात् ४ ६ ८ पिंटतक पानी (अति अल्प उम्रवालेको २ २॥ पिंट पानी) देना पड़ता है। एनिमा चालू रहने ही बच्चोंके मलद्वारसे मल, वायु तथा पानी बीच-बीचमें निकलता रहता है। बच्चे जब रोते हैं, तब श्वासोच्छ्वासकी क्रिया तेजीसे होती है। श्वास जोरसे लेनेके साथ पानी भी वेगसे अन्दर जाता है और श्वास जोरसे छोड़ते समय पानी मल तथा वायुके साथ बाहर निकलता है।

उपर्युक्त कारणोंसे इतना स्पष्ट है कि बच्चोंको अधिक पानीका एनिमा देना एक दृष्टिसे जरूरी हो जाता है। अन्यथा एनिमाका पूर्ण लाभ उनको ठीक तरह नहीं मिलेगा।

कुछ प्रसंगोंमें जब रोगी बच्चोंको मलावरोध अधिक हो या बच्चे विरोधी हरकत न करते हों, तो कम ज्यादा पानी रुकनेकी संभावना रहती है। साधारणतः रुका हुआ पानी थोड़ी देरमें मलको साथ लेकर बाहर निकल जाता है या पेशाबसे भी बाहर निकल सकता है। गरम पानीका सेक तथा हल्की मालिश (अधोगामी अंत्रकी दिशामें) पानीको बाहर निकालनेमें सहायक होती है। साधारणतः बच्चोंके पेटमें इतना पानी इकट्ठा ही नहीं हो पाता, जिससे उनकी बेचैनी या तकलीफ बढ़ जाय।

१०. एनिमाके विशेष प्रयोग

ऐसे अनेक अवसर आये है, जब कि मरीजको अत्यंत तकलीफ या पीड़ाके मौकेपर थोड़े समयमें ही काफी शांति मिली है।

(१) हृदयकी गतिमें वृद्धि (palpitation of heart) का दौरा होनेका मुख्य कारण बड़ी आँतमें वायु या मलसंचयका प्रकोप होता है। ऐसे मौकेपर तेल मिश्रित ९९° १००° गरम पानीका एनिमा देनेसे मरीजको काफी आराम मिलता है और संभवत नींद भी आ जाती है। कभी कभी एकके बाद दूसरा एनिमा तुरत देनेकी भी जरूरत रहती है, ताकि आँतोंसे छूटा हुआ मल पूरी तरह बाहर निकल जाय। मरीज जितना पानी आसानीसे ले सके और उसको शौचकी प्रेरणा हो जाय, उतना ही पानी देना काफी होता है।

(२) दमाके दौरे (asthma attack) के कुछ अवसरोंपर एनिमा देनेसे मरीजको राहत तथा नींद आनेका उदाहरण भी पाया गया है।

(३) सर्दी, खाँसीकी अत्यंत तकलीफकी हालतमें जब अच्छी तरह श्वास लेनेमें असुविधा होती हो, तो भी कुनकुने पानीका एनिमा उसकी तीव्रता कम कर देता है।

(४) बुखार जब ऊपर चढ रहा हो (१०३° से १०४° हो), नीचे नहीं आता हो तथा मरीजको बेचैनी होती हो, उस समय भी मटर्मके पानीका एनिमा देनेसे बुखार नीचे आ जाता है तथा मरीजको शान्ति मिलती है।

११ मल, मूत्र या दोनोंके अवरोधमें एनिमा

मलाशय जब आवश्यकतासे अधिक भरकर फूल जाता है, तब उसका दबाव मूत्राशयपर पड़ता है। मलाशय एव मूत्राशयका अन्योन्य सम्बन्ध है। इसलिए अत्यधिक कब्ज होनेपर पेशाबमें रुकावट आ सकती है।

उपर्युक्त अवरोधके समय तेलयुक्त पानीसे एनिमाका प्रयोग सर्वोत्तम उपाय है। सादे पानीके एनिमासे विलम्ब होनेकी सम्भावना रहती है। लेकिन तेलकी चिकनाइके कारण मल आसानीसे बाहर निकल जाता है। अत्यधिक मलावरोधके कारण मलकी कई छोटी-बड़ी गाँठें बन जाती हैं। ऐसे अवसरपर एनिमा देते समय बीच-बीचमें कैथटर या नॉजल गुदाद्वारसे पूर्णतः बाहर निकालते रहना चाहिए, ताकि गाँठ पानीके साथ बाहर निकल जाय। कभी-कभी कमजोर रोगीकी गाँठें गुदाद्वारको रोक लेती हैं। उस समय पानीका प्रवेश भी असम्भव हो जाता है। ऐसे मौकेपर मलको उँगलियोंकी सहायतासे बाहर निकालनेके बाद ही एनिमा देना चाहिए।

अत्यधिक मलावरोधवाले रोगीके पेटमें एनिमाका पानी जानेपर मल अतिवेगपूर्वक बाहर निकलने लगता है। रोगीको शौचगृहमें ले जाना या बेड पैनमें लेटाना भी असम्भव हो जाता है एवं प्रयत्न करनेपर भी मल बीचमें ही निकलता जाता है।

इसीलिए मल-मूत्रके अवरोधवाले रोगीको रबरकी चादरके ऊपर लेटाकर एनिमा देना चाहिए। शक्ति होनेपर रोगीका घुटने-छातीके बल झुकाकर (knee chest position) या चित लेटाकर एनिमा देना चाहिए।

१२ योनिवस्ति

(१) साधन　योनिवस्तिके लिए नॉजलको छोड़कर अन्य सब साधन एनिमाके ही होते हैं। योनिवस्तिका नॉजल किंचित् लम्बा तथा गोलाकृतिमें मुड़ा हुआ एवं उसका सिर कुछ गोल होता है। उसमें ८-१० छोटे-छोटे छिद्र होते हैं। इससे डूस का पानी योनिके अन्दर फुहारेकी तरह प्रवेश करके समस्त मार्गोंको स्पर्श करते हुए साफ करता है। योनिकी श्लैष्मिक कला अत्यन्त नाजुक होनेके कारण उसका फुहारा नॉजलसे साफ करना उचित है।

योनिबस्तिकी खाट (एनिमा खाटकी तरह) पैरकी तरफ ४" ६" ऊँची हो। खाटके मध्य भागमें [९ इंच या १ फुट व्यास (diameter) का] गोल छिद्र होना चाहिए, ताकि योनिबस्तिका पानी उस गोल छिद्रके नीचे रखे हुए बतनमें ही गिरे।

योनिबस्तिके पूर्व एनिमा लेना आवश्यक है, जिससे मलाशयमें रुके हुए मलका दबाव गर्भाशयपर न पड़े।

(२) स्थिति : योनिबस्ति लेते समय पीठके बल (चित) लेटकर दोनों पैरोंके घुटनेके स्थानपर मोड़ लेना चाहिए। इस समय पैर तथा पेटको शिथिल रखना उचित है, ताकि गर्भाशयपर किसी प्रकारका खिंचाव न पड़े।

(३) पानी : योनिबस्तिके लिए नीम-पत्तीका पानी इस्तेमाल करना चाहिए।

गर्भाशयको अन्दरसे साफ करनेके लिए नीम-पत्तीका कुनकुना पानी ठीक काम देता है। कुनकुने या किंचित् गरम पानीसे गर्भाशयके दीवारकी गन्दगी छूटनेमें आसानी होती है। साधारणत योनिबस्तिका पानी ९८° १००° उष्णांकसे अधिक गरम नहीं होना चाहिए। गर्भाशयमें सूजन या दर्द होनेपर १०२°-१०३° उष्णांक (किंचित्) गरम पानी उपयोगमें लाना चाहिए।

गर्भाशयके अन्दर छाले, घाव तथा जलन हो, तो नीम पत्तीके ठंडे पानीकी योनिबस्ति देनी चाहिए। जलन न होनेपर कुनकुने पानीका उपयोग करना चाहिए।

साधारणत गरम या कुनकुने पानीमें योनिबस्ति देनेके बाद शुद्ध ठंडे पानीकी योनिबस्ति देनी चाहिए, ताकि वहाँके रक्ताभिसरणमें वृद्धि होकर स्नायुओंमें शक्ति पैदा हो। गर्भाशय सम्बन्धी रोगोंको दूर करनेके लिए स्थानिक रक्ताभिसरण आवश्यक है।

(४) योनिबस्तिसे लाभ गर्भाशयकी सूजन, गर्भाशयके मुखपर या अन्दर गुल्म, छाले या घाव, मासिकसम्बन्धी अनियमितता, अधिकता या अल्पता, श्वेत या पीला प्रदर आदि रोगोंमें योनि बस्तिसे लाभ होता है।

स्नायु दौर्बल्य तथा शरीरकी अस्वाभाविक गर्मी दूर करनेके लिए ठंडी योनिबस्ति उपयुक्त है।

१३ एनिमा कब टालना चाहिए ?

कुछ लोगोंकी ऐसी धारणा है कि रुग्ण अवस्थामें लम्बे समयतक एनिमा लेते रहनेसे आँतोंकी मल फेंकनेकी स्वाभाविक शक्ति नष्ट होकर एनिमाकी आदत लग जाती है।

अनुभवसे यह देखा गया है कि जबतक आँतोंमें मलको बाहर निकाल फेंकनेकी शक्ति नहीं है एवं उसकी वजहसे भूख नहीं लगती या कम होने लगती है या बेचैनी, घबराहट आदि अन्य तकलीफें होती हैं, उस अवस्था में आँतोंके कार्यमें मदद पहुँचानेकी दृष्टिसे एनिमा लेना लाभदायक है।

शौचकी तीव्र प्रेरणाके बावजूद भी दस्त न होता हो एवं उसकी वजहसे मन तथा स्वास्थ्यपर अनिष्ट असर होता हो, तो एनिमा लेना आवश्यक है। अन्यथा मल निष्कासन शक्तिके अभावमें तैयार मल मला शयमें सूखने लगता है और कभी-कभी तो उसका आकार भी बड़ा होने लगता है। ऐसी हालतमें मलत्यागके समय गुदाभाग (anus) में जख्म होकर रक्त निकलनेका भय रहता है। विशेषकर बवासीरके रोगीका मल नहीं सूखने देना चाहिए क्योंकि मस्सोंके कारण गुदाद्वारका आकार छोटा हो जाता है। कमजोर रोगीको कड़े मलके कारण जोर लगाना तथा अधिक कमजोरी बढ़ती है, यह नहीं भूलना चाहिए।

शौचकी प्रेरणा होनेपर भी शौच न आनेके कारण अन्य कोई तकलीफ या भूखपर उसका परिणाम न होता हो, उस हालतमें तीन चार या बाहरसे चौबीस घंटे रुककर शौचकी प्रतीक्षा करनेमें हर्ज नहीं है। तात्पर्य यह है कि जहाँतक सम्भव हो, एनिमा लेनेका प्रसंग टालना चाहिए।

अल्पाहार, उपवास, दुग्धकल्प या अन्य अवस्थाओंमें कमजोर रोगियोंको लम्बे समय—एक दो महीने या इससे अधिक समयतक प्रतिदिन एनिमा लेनेकी आवश्यकता हो सकती है।

अल्पाहार या उपवासके दिनोंमें योग्य दबावके (pressure) अभावके कारण दस्त नहीं आता। इस अवस्थामें आहार क्रमशः बढ़नेसे दस्त होने लगता है।

शौच न आनेके कारण रोगी या स्वस्थ व्यक्तिको कोई खास तकलीफ न होती हो, तो उसकी चिन्ता नहीं करनी चाहिए। उसका उपाय एनिमा नहीं है। उसके लिए आहारमें योग्य परिवर्तन करना ही सही उपाय है। शक्य हो, तबतक एनिमासे बचनेकी कोशिश करनी चाहिए। अन्य उपायोंसे हारनेके बाद ही एनिमा लेनेके लिए प्रवृत्त होना चाहिए। ०००

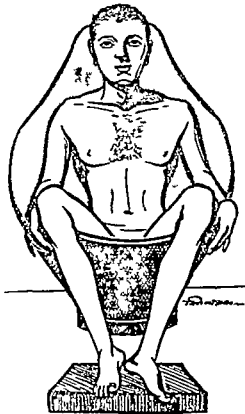
१ कटि-स्नान

यह स्नान विशेष प्रकारसे बनाये हुए टबमें कराया जाता है। टबमें पानी उतना ही रखना चाहिए, जिससे मरीजके टबके अन्दर बैठनपर पानी नाभितक ही आये।

सूचनाएँ

(१) कटिस्नान बिना कुछ खाये खाली पेट प्रातःकाल एनिमाके बाद कराना ज्यादा फायदेमन्द है। पाचन संस्थानको पाचनक्रियासे मुक्त रखनेसे उसपर कटिस्नानकी प्रतिक्रिया अच्छी होती है। इसके अतिरिक्त मूत्राशय, अण्डकोष आदि जो हिस्से पानीमें डूबे रहते हैं, उन स्थानोंमें रक्त अभिसरणकी क्रिया बढ़ती है। इससे वहाँकी बीमारी कम होनेमें ठीक-ठीक मदद मिलती है। कुछ खानेके बाद ठण्डा या गरम कटिस्नान करानेसे पाचनमें रुकावट आती है तथा पाचन क्रियामें लगी हुई शक्तिके अतिरिक्त बची हुई शक्ति ही प्रतिक्रिया पैदा करनेमें काम आती है।

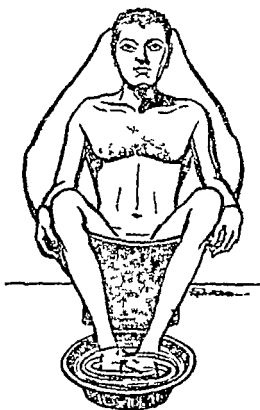
(२) हाथ, पैर, सिर या शरीरका कोई भी दूसरा अंग कटिस्नानसे पूर्व या कटिस्नान कराते समय नहीं भिगोना चाहिए। इसका हेतु यही है कि गरम ठण्डे पानीका असर सिर्फ छोटी-बड़ी आँतोंमें ही हो। शरीरके रक्तको अन्यत्र बँटने न देकर पेडूपर ही क्रिया प्रतिक्रिया होने दी जाय। गरम या ठण्डे कटिस्नानकी प्रतिक्रिया खतम होनेके बाद जब शरीरकी स्वाभाविक गरमी वापस आ जाय, तभी कुछ आहार या स्नानादि कराना ठीक होगा। साधारणतः भोजन तथा कटिस्नानमें एक घण्टेका अन्तर होना चाहिए। कुछ हलके पेयके लिए भी आधे घंटेका अन्तर जरूरी है।

(३) टबमें बैठनेके बाद खुरदरे टॉवलसे पेड़पर आहिस्ते-आहिस्ते घर्षण करना चाहिए। इससे रोम-कूप खुलते हैं और उस स्थानपर रक्त अभिसरण क्रिया अच्छी तरह होती है।

ठण्डा कटिस्नान [चित्र नं० ७]

(४) कटिस्नान पूर्ण नग्न अवस्थामें कराना चाहिए।

(१) ठंडा कटि-स्नान

(१) ठंडे कटिस्नानके लिए रातको टबमें पानी भरकर ऐसी जगह पर रखना चाहिए, जहाँ पानी हवामें अच्छी तरह ठण्डा हो जाय। मरीजकी सहन-शक्ति कम होनेपर कुएँ या नलका ताजा पानी ले सकते हैं।

(२) ठंडे कटिस्नानके लिए टबमें बैठनेके पहले तथा बादमें घूमना, सूखा घर्षणस्नान, आसन या अन्य किसी व्यायामके द्वारा शरीरको थोड़ा गरम कर लेना उचित है, जिससे ठण्डे पानीकी अनुकूल

गरम पानीके बेसिन सहित ठंडा कटिस्नान (चित्र नं० ८]

प्रतिक्रिया हो। जिनके शरीरमें ठण्डा पानी सहन करनेकी शक्ति हो, वे सीधा ठण्डा कटिस्नान ले सकते हैं।

(३) अशक्त मरीजको ठण्डा कटिस्नान देते समय गरम पानीके बेसिनमें पैर डुबाकर रखनेसे ठण्डीकी अनुभूति कम होती है। स्नानके

बाद शरीरमें गरमी लानेके लिए मरीजको गरम कपड़े लपेटकर लेटा देना चाहिए। शरीर गरम होनेके लिए पन्द्रहसे तीस मिनट लेटाना काफी होता है।

(४) स्वस्थ अवस्थामें कम ठण्डे पानीका कटिस्नान अधिक देरतक लेनेकी अपेक्षा अधिक ठंडे पानीका कटिस्नान थोड़ी देरतक लेना ज्यादा फायदेमन्द है। शुरूमें ठण्डा कटिस्नान १-२ मिनट या विशेष परिस्थितिमें ½ मिनटसे भी शुरू कर सकते हैं। कम समयसे शुरू करके आहिस्ते आहिस्ते अवधि बढ़ानी चाहिए। तीस मिनटतक भी ठण्डा कटिस्नान लिया जा सकता है।

(२) गरम-ठण्डा कटि स्नान

गरम ठण्डे कटिस्नानके लिए दो टबकी आवश्यकता होती है। एक टबमें १००° या १०२° तक (जितना कि मरीज बिना तकलीफके सहन कर सके) गरम पानी और दूसरे टबमें ऊपर बताये गये ठण्डे कटिस्नान की तरह ठण्डा पानी भरना चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्साके सिद्धान्तानुसार कटिस्नान गरम पानीके टबमें शुरू करके अन्त ठण्डेसे करना चाहिए।

गरम कटिस्नानसे पेड़ूके समस्त अवयव गरम होकर मुलायम हो जाते हैं तथा वहाँकी रक्त-वाहिनियाँ फैल जाती हैं और रक्त वहाँके ऊपरी स्तरपर आ जाता है। बादमें वह भाग जब ठण्डे पानीमें डुबोया जाता है, तब उस भागके रोम-कूप तथा रक्त-वाहिनियाँ संकुचित हो जाती हैं और ऊपर आया हुआ रक्त वेग शरीरके अन्दरूनी भागकी ओर जाता है।

शारीरिक अशुद्धिके कारण रक्ताभिसरण शरीरके ऊपरी तथा अन्दरूनी भागकी सूक्ष्म कोशिकाओंमें ठीकसे नहीं हो पाता। उस स्थितिमें कटि स्नानसे मदद मिलती है। पानीमें डूबे हुए अगके रोम-कूप भी क्रियाशील होकर असंख्य छिद्रों द्वारा पसीनेके रूपमें मल बाहर निकालनेमें मदद करते हैं।

पेशाबकी रुकावट, गर्भाशयसम्बन्धी रोग, छोटी-बड़ी आँत, मूत्राशय, वृक्क आदिमें सूजन, दर्द, क्रियाहीनता, इन सब बीमारियोंमें गरम ठण्डे कटिस्नानसे लाभ होता है। पथरीके रोगमें भी इस स्नानका प्रयोग करना चाहिए।

(३) गरम कटि-स्नान

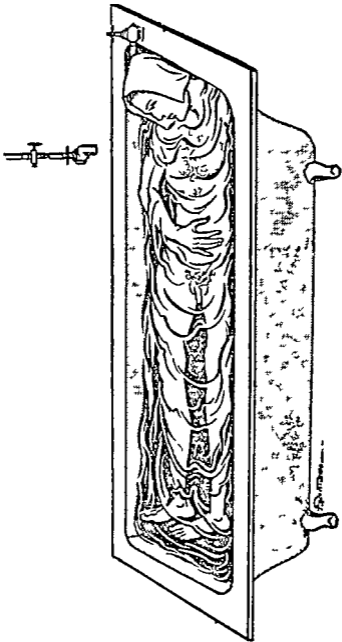
कमजोर मरीज ठण्डे पानीका कटिस्नान सहन नहीं कर सकते। उनको शुरुआतमें समशीतोष्ण पानीका कटिस्नान आवश्यकतानुसार ३, ५ या १० मिनटतक दे सकते हैं। अन्तमें तुरन्त सादा स्नान करना ठीक होगा, ताकि कटिस्नानकी प्रतिक्रिया शरीरपर थोड़ी देरतक ही सीमित रहे। अधिक समय (सहनशक्तिसे बाहर) गरम कटिस्नान करनेसे कमजोर मरीजको कभी-कभी चक्कर आ सकता है। इससे बचनेके लिए सिरपर ठण्डे पानीकी पट्टी रखनी चाहिए।

२. पूर्ण टब-स्नान

(१) गरम पूर्ण टब-स्नान

विशेष प्रकारसे बने टबमें यह स्नान दिया जाता है। इसमें पानीकी गरमी १००° १०५° ११०° या ११५° तक मरीजकी हालतके अनुसार रखनी होती है। जरूरत पड़नेपर समशीतोष्ण पानीका उपयोग किया जाता है।

स्नानके समय सिरपर ठंडे पानीकी पट्टी रखना कभी नहीं भूलना चाहिए। पट्टी गरम होनेपर बीच-बीचमें उसको बदलते रहना चाहिए। नहानेवालेको चाहिए कि वे सिर भिगो लें। हर हालतमें सिरको ठंडा रखना जरूरी है। अन्यथा चक्कर आनेका भय रहता है। आवश्यकतानुसार यह स्नान ५ से १५ मिनटतक दिया जाता है।

गरम पूर्ण टब स्नानके बाद ठंडे पानीका फुहारा-स्नान (shower-bath) या सादा स्नान करना नितान्त आवश्यक है। अगर रोगी

पूर्ण टबस्नान [चित्र न० ९]

कमजोर हो, तो ठंडे पानीमें भीगे हुए टॉवलसे शरीर पोंछ लेना काफी होगा।

गरम पूर्ण टबस्नानके बाद ठंडे पानीका स्पर्श न होनेसे क्रमशः कमजोरी आती है तथा रक्तकी अल्पता (anaemic condition) बढ़ती जाती है।

गरम पूर्ण टबस्नानमें पानीकी उष्णता तथा अवधि इस स्नानमें पानी जितना अधिक गरम हो, उतनी ही स्नानकी अवधि कम होनी चाहिए।

साधारण स्वस्थ मरीजको १००° तक पानी १० १५ मिनटतक दिया जा सकता है। मरीज अधिक कमजोर होनेपर सिर्फ ५ मिनटतक ही स्नान देना चाहिए।

दमा (Asthma) संधिवात आदि रोगोंमें इस स्नानसे विशेष लाभ होता है। इस अवसरपर पानीकी गरमी १०३° से १०७° तक रख सकते हैं।

जिनको स्टीमबाथसे कमजोरी आती है, वैसे रोगियोंके लिए १०३° से १०७° पानीका गरम पूर्ण टब-स्नान हल्के बाष्प स्नानका काम देता है।

सूचना

कमजोरी अनुभव होनेसे पहले ही मरीजको टबसे बाहर निकाल देना चाहिए। जब कपाल तथा गालपर पसीनेकी बूँदें चमकने लगें, तब उस गरम पूर्ण टबस्नान समाप्त करनेकी सूचना माननी चाहिए। गरम पूर्ण टबस्नान करते समय सिरपर ठण्डे पानीकी पट्टी रखना तथा स्नानके बाद ठण्डे पानीका फुहारा-स्नान (shower-bath) या सादा स्नान कराना कभी नहीं भूलना चाहिए।

अधिक गरम पानीका प्रयोग ज्यादा देरतक करने या सिरपर पानी की पट्टी समयपर न बदलनेसे रोगीको चक्कर या बेहोशी आनेकी सम्भावना रहती है। प्रायः स्नानके समय कमजोरी महसूस नहीं होती। स्नान

समाप्त होनेपर ही अक्सर कमजोरी तथा चक्कर आते हैं। इसलिए गरम पूर्ण टबस्नान करते समय पासमें एक सहायक रखना जरूरी है। सम शीतोष्ण पूर्ण टबस्नानमें सहायककी जरूरत नहीं रहती।

गरम पूर्ण टबस्नान खतम होनेपर मरीजको बिस्तरपर आराम करनेके लिए लिटा देना चाहिए। आधे घण्टेतक आराम करना जरूरी है। बाद ही दूसरी क्रिया करनी चाहिए।

(२) समशीतोष्ण पूर्ण टब-स्नान

समशीतोष्ण पूर्ण टबस्नानसे मांसपेशी तथा स्नायुकी थकान दूर होती है। जिसका अधिकांश समय बैठकर मानसिक परिश्रम करनेमें बीतता है, उनको इस स्नानसे काफी आराम मिलता है। इससे मांसपेशी तथा स्नायु-का तनाव दूर होता है।

अनिद्राके रोगीको सोनेके पहले यह स्नान देनेसे नींद आनेमें काफी मदद मिलती है। दोपहरको भोजनसे पूर्व समशीतोष्ण पूर्ण टबस्नान लेने से नींदकी सम्भावना रहती है।

समशीतोष्ण पूर्ण टब स्नानके समय मालिश

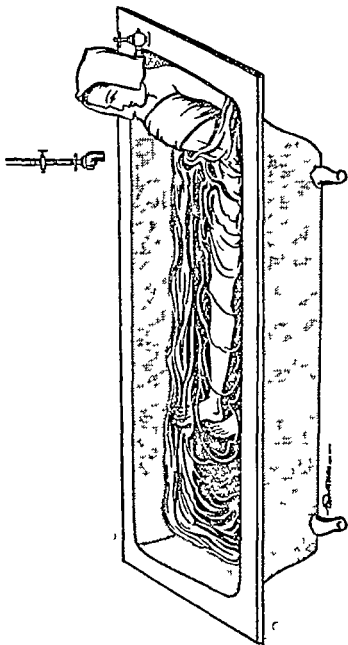
अत्यन्त कमजोर मरीज, जो हाथका थोड़ा दबाव भी सहन नहीं कर सकते, पानीके अन्दरकी मालिश बड़ी आसानीसे सहन करते हैं। पानीके कारण हाथका पूरा दबाव मरीजके शरीरपर नहीं पड़ता। शरीर गरम पानीके अन्दर रहनके कारण चमड़ी किंचित् मुलायम तथा चिकनी रहती है। तेल लगाकर जिस पद्धतिसे हल्की मालिश की जाती है, ठीक उसी तरह टबके अन्दर मालिश का जाती है।

उपयुक्त प्रकारसे मालिश करनेसे टबके भीतर ही मरीजको अच्छी तरह नींद आ सकती है। उस वक्त मरीजको नींदसे नहीं उठाना चाहिए। ऐसे मौकेपर सिरके नीचे रबरकी थैली ठण्डे पानीसे भरकर रखनेसे वह तकियेका काम देती है

३ अर्धांग गरम पूर्ण टब-स्नान

टबमें रोगीको पैर लम्बे रखकर बैठाया जाता है। टबमें समशीतोष्ण पानी भरना चाहिए और पानीका प्रमाण उतना ही रखना चाहिए, जिससे पानीकी सतह रोगीकी नाभिसे आधा-पाव इंच नीचे रहे। रोगीको टबकी चौड़ाईवाली बाजूकी दीवारसे आरामसे टिकाकर बैठाना चाहिए।

सिरपर ठंडे पानीकी पट्टी या मोटा तौलिया भिगोकर रखना चाहिए। कमजोर हृदयवाले अशक्त मरीजकी छातीके चारों ओर भी ठंडे पानीकी पट्टी लपेटना नितान्त आवश्यक है, ताकि स्नानके समय रोगीके हृदयकी धड़कन बढ़कर बेचैनी पैदा न करे। रोगीको लँगोटी भी पहनाना आवश्यक है, ताकि जननेन्द्रियपर गरमी कम महसूस हो। पासमें गरम पानीसे भरी हुई बाल्टी रखकर स्नान शुरू करें। टबमें भरे हुए समशीतोष्ण पानीमें क्रमशः १ २ सेर गरम पानी मिलाते हुए पानीकी उष्णता बढ़ानी चाहिए। मरीजको सहन कराते हुए थोड़ी थोड़ी देर (आध एक मिनट के अन्तरसे) क्रमशः गरम पानी मिलाते रहना चाहिए। गरम पानीको एक साथ एक ही स्थानपर न डालें। इससे गरम पानीमें डूबा हुआ अंग जलनेकी सम्भावना रहती है। पानीको टबके किनारेसे लगाकर फैलाते हुए डालना चाहिए। पानी हिलाते रहना जरूरी है, ताकि गरम पानीकी उष्णता टबमें फैल जाय।

पानीकी गरमी १०५° से ११०° तक बढ़ायी जा सकती है। लेकिन प्रत्यक्षमें रोगीकी छाती, कन्धे तथा चेहरेपर पसीना आते ही गरम पानीका मिश्रण बन्द करना चाहिए। स्नानके समय दोनों पैरोंको मुलायम तौलिये द्वारा मालिशकी पद्धतिसे ही रगड़ना चाहिए। इसके बीच-बीचमें पेट, कमर आदि अवयवोंको भी तौलियेसे रगड़ना उचित है। स्नानकी अवधि ५ मिनटसे प्रारम्भ करके प्रतिदिन १-२ मिनट बढ़ाते हुए १५ २० मिनट तक यह स्नान दिया जा सकता है। अन्तमें रोगीको ठंडा फुहारा-स्नान (shower-bath) या सादा स्नान कराना चाहिए। कमजोर रोगीको

अर्धांग गरम पूर्ण टब स्नान [चित्र नं० १०]

ठंडे पानीसे भीगे हुए तौलियेसे पोंछना पर्याप्त होगा, लेकिन धीरे धीरे उसको भी फुहारा-स्नान या सादा-स्नानका अभ्यास कराना होगा। बादमें आधे घण्टेतक मरीजको बिस्तरमें लेटा देना चाहिए। मरीजको बाहरकी हवा लगने न पाये, इसका ध्यान रहे।

यह अर्धांगपूर्ण टब-स्नान सन्निपात, गठिया तथा पैरोंके लकवे (Paralysis) आदि रोगोंमें अत्यन्त लाभप्रद है।

४. ठण्डा पूर्ण टब-स्नान

जिन प्रदेशोंमें नदी, तालाब, नहर या तैरनेके लिए कुओंकी सुविधा है, वहाँपर लोग प्रतिदिन ठण्डे पूर्ण टब स्नानका लाभ उठा सकते हैं। यह प्राकृतिक ठण्डा पूर्ण टब-स्नान है।

उपचारकी दृष्टिसे ठण्डे पूर्ण टब स्नानका पानी जितना ठण्डा होगा, उतना ही शरीरको लाभ होगा।

प्रारम्भिक अवस्थामें तालाब, नल या कुएँका पानी, जो मामूली ठण्डा होता है, इस्तेमाल करना चाहिए। सहनशक्ति बढ़ाते हुए क्रमश पानीकी ठण्डक बढ़ानी चाहिए। प्रयोग करनेके पहले दिन शामको पूर्ण टब भरकर खिड़की या दरवाजेके पास रखना चाहिए, ताकि रातभरमें ठण्डी हवासे सारा पानी खूब ठण्डा हो जाय अथवा पाँच सात मटके ठण्डे पानीसे भरकर खुली हवामें रातभर रख देना चाहिए। इस पानीका उपयोग पूर्ण टब स्नानके लिए किया जा सकता है।

साधारण ठण्डे पानीका पूर्ण टब-स्नान

पूर्व-तैयारी तेज रफ्तारसे घूमकर, थोड़ा दौड़कर या धूप स्नान द्वारा शरीर गरम करानेके बाद ही साधारण ठण्डा पूर्ण टब-स्नान किया जा सकता है।

व्यायाम या अन्य श्रम द्वारा शरीरमें उष्णता पैदा करनेके बाद ही यह टब-स्नान लेना चाहिए, जिससे शरीरमें स्वस्थ प्रक्रिया पैदा हो।

जो व्यक्ति या रोगी साधारण टब स्नानको सहन करने योग्य गरमी अपने शरीरमें व्यायाम या श्रम द्वारा पैदा नहीं कर सकते, उनके लिए ठण्डे पानीका सादा स्नान पर्याप्त होगा।

पूर्ण वाष्प-स्नानके बाद साधारण ठण्डा पूर्ण टब स्नान

पूर्ण वाष्प स्नानके बाद सादे स्नानकी विधि पूर्ण वाष्प स्नानके प्रकरणमें बतायी गयी है, उसके स्थानपर साधारण ठण्डे टब-स्नानका प्रयोग अधिक लाभ उठानेकी दृष्टिसे किया जा सकता है। पूर्ण वाष्प स्नानके बाद रोगीको खुली हवाका स्पर्श न होने पाये, इतनी सावधानी रखना आवश्यक है।

अति शीतल पूर्ण ठण्डा टब-स्नान

अति शीतल पूर्ण टब स्नान सशक्त व्यक्तियोंके लिए स्फूर्तिदायक तथा ताजगी लानेवाला उपयोगी साधन है, लेकिन इसके पूर्व कठिन श्रम या व्यायामकी आवश्यकता रहती है, जैसे दौड़ना, चक्की पीसना, खोदना, लकड़ी फाड़ना आदि। कठिन श्रमके कारण शरीरसे पसीना खूब अच्छी तरह निकलकर छिद्र पूर्णतया खुल जाते हैं, जैसे कि पूर्ण वाष्प-स्नानके समय होता है।

पसीना सूखे कपड़ेसे पोंछकर अति शीतल जलसे सादा स्नान कर लेना चाहिए। स्नानके समय प्रत्येक अंगको खुरदरे कपड़ेसे अच्छी तरह साफ करना जरूरी है। इसके बाद ही पूर्ण टबमें प्रवेश करना चाहिए, ताकि पसीनेसे टबका पानी गन्दा होने न पाय। किसी प्रकारकी हलचल किये बिना शान्तिपूर्वक तीनसे पाँच मिनट या अधिकसे अधिक सात या दस मिनटतक आँख बन्द करके लेटे रहना उचित है। शीतल पूर्ण टब स्नान करनेके पूर्व सादा स्नान करनेसे शरीरको ठण्डक आसानीसे सहन होती है। अति शीतल पूर्ण टब-स्नान शुरू करनेवालेके लिए यह विधि उपयोगी है।

पानीकी प्रचुरता या नदी तालावमें स्नान करनेकी सुविधा होनेपर पसीनावाली हालतमें डुबकी लगाकर शांत पड़े रहना अधिक लाभदायक है। इससे थकान तुरन्त दूर हो जाती है। १५-२० मिनटके बाद फिर सादा स्नान करना चाहिए।

इस प्रकार अति शीतल पूर्ण ठंडे टब स्नानके बाद शरीरकी थकान दूर होकर शरीरमें स्फूर्तिका संचार होता है।

इससे शरीरकी प्रतिकार शक्ति बढ़ती है एवं ठण्डी-गरमी, धूप-बरसात आदि प्राकृतिक परिवर्तनोंको शरीर बिना कष्ट आसानीसे बरदाश्त कर सकता है।

शरीरके ज्ञान-तन्तुओंकी शक्ति तथा जीवन शक्ति बढ़ानेके लिए यह सर्वोत्तम उपचार कहा जा सकता है। कठिन श्रम करनेके बाद उपर्युक्त विधिसे अति शीतल पूर्ण ठंडा टब-स्नान करनेसे स्वास्थ्य सुदृढ़ होकर शरीरकी सहन शक्ति एवं प्रतिकार शक्तिकी रक्षा तथा विकास होता है।

सूचना

कमजोर रोगी या जो व्यक्ति आदतन गरम पानीसे ही स्नान करते हैं, उनका एकाएक ठंडे पूर्ण टब-स्नानका प्रयोग नहीं करना चाहिए। प्रतिकार शक्ति कम होनेके कारण उनको सर्दी, बुखार आदि हो जानेकी सम्भावना रहती है।

सर्वांग या अंगविशेष जलनेपर अतिशय ठंडे पूर्ण स्नानका प्रयोग

सर्वांग या अंगविशेष जलनेपर मिट्टीके अभावमें अतिशय ठंडे पूर्ण टब-स्नानका प्रयोग उपचारकी दृष्टिसे किया जा सकता है।

रोगीको सर्वप्रथम अतिशय ठंडे पानीसे पूर्ण टबमें लेटा देना चाहिए। (बर्फ डालकर भी पानीकी ठंडक बढ़ायी जा सकती है।) शीतल जलके कारण जले हुए स्थानोंकी जलन कम होने लगेगी। इसके परिणामस्वरूप उसी प्रमाणमें टबके पानीकी ठंडक भी कम होगी। उस समय टबका

कॉक खोलकर वह पानी बाहर निकालकर नया शीतल जल टबमें भरना चाहिए। रोगीकी जलन जबतक पूर्णतया शान्त नहीं हो जाती, तबतक उपयुक्त विधिसे एकसे तीन बारतक टबका पानी बदलते रहना होगा। इस समय रोगीकी सहन शक्ति या जीवन शक्तिको ध्यानमें रखना चाहिए।

अन्तमें जब शरीरकी गरमी पूर्णतया शान्त हो जाय और रोगीको शीतल जल सहन न हो, तब जले हुए स्थानोंपर नारियलका तेल, एरंडीका तेल या घी लगाकर मरीजको आराम करने देना चाहिए।

अधिक गहरे जले हुए घावोंमें तेल लगानेके बाद उसके ऊपर पानीसे भीगी हुई स्वच्छ रूई लगानी चाहिए। रूईके अभावमें मुलायम पतले कपड़को पट्टी भी लगा सकते हैं। स्वच्छ रूई या कपड़को हमेशा गीला रखनेके लिए बीच-बीचमें उसपर थोडा पानी डालते रहना चाहिए। अन्यथा रूई या कपडा सूखकर घावमें चिपककर घाव भरनेमें बाधक सिद्ध होगा।

घाव भरनेके बाद या कम जले हुए स्थानोंमें सिर्फ घी, एरंडीका तेल या नारियलका तेल लगाना पर्याप्त होगा।

५ मेहन-स्नान

मेहन-स्नानकी दो विधियाँ हैं।

विधि नं० १

सामग्री (१) बैठनेके लिए स्टूल, जो सामनेकी ओरसे अर्ध-चन्द्राकारके आकारमें कटा हुआ हो, ताकि उसपर बैठकर इन्द्रियपर पानी डालते समय नितम्ब (चूतड) या अन्य किसी अंगपर पानीका स्पर्श न हो।

(२) स्टूलके ठीक सामने, स्टूलकी सतहसे आधा या एक इंच नीचे शीतल जल (५५°–६५°) से भरा हुआ बड़ा घमेला (बेसीन) या चौड़ मुँहवाली बडी बाल्टी रखनी चाहिए।

मरीज सब कपड़ उतारकर स्टूलपर बैठ जाय। अर्धचन्द्राकार कटे हुए भागके ठीक नीचे ठण्डे पानीसे भरा हुआ घमेला या बाल्टी रखनी चाहिए।

पुरुष मेहन-स्नान

शिश्नके ऊपरकी चमड़ीको किंचित् आगे खींचते हुए शिश्नमुण्डको पूरी तरह ढँककर बायें हाथकी दो (तर्जनी तथा मध्यकी सबसे बड़ी) उँगलियोंसे पकड़ रखना चाहिए।

अब दाहिने हाथमें छोटा मुलायम कपड़ा लेकर सामने रखे हुए शीतल जलमें भिगा भिगोकर उँगलियोंसे पकड़ हुए चमड़ीके अग्रभागपर सिर्फ स्पर्श करते जाय। घर्षण नहीं करना चाहिए।

जिन भाइयोंकी शिश्नकी ऊपरकी चमड़ी छोटी हो अथवा जिन मुसल्मान भाइयोंका खतना हुआ हो (या ऊपरकी चमड़ी कटी हुई हो), उनको गुदाद्वार तथा अण्डकोषके बीचमें जो सीवन है, वहाँपर उपर्युक्त विधिसे कपड़के द्वारा पानीका स्पर्श करना चाहिए।

विधि नं० २

कटि-स्नानके टबमें शीतल जल भरकर उसके अन्दर उपर्युक्त प्रकार का स्टूल (या लकड़ीका माचा, किन्तु छोटा टुकड़ा) रखकर उसके ऊपर बैठना चाहिए। पानीका स्पर्श निश्चित स्थानके अतिरिक्त और कहीं न होने पाये।

शिश्नकी चमड़ीका अग्रभाग, शिश्नका निचला भाग एवं गुदाद्वारके बीचकी सीवन या स्त्रियोंके जननेन्द्रियके ओठोंपर अनेक महत्त्वपूर्ण ज्ञान तन्तु-समूह एकत्रित होते हैं। इस स्थानपर ठण्डे पानीके स्पर्श करनेसे सारे शरीरमें तथा मस्तिष्कमें ताजगी आती है एवं ठण्डक पहुँचती है।

स्त्री मेहन-स्नानकी विधि

उपर्युक्त (विधि नं० १ या विधि नं० २ के) ढंगसे बैठकर योनिके

दोनों ओष्ठोंपर मुलायम कपड़ेसे किंचित् घर्षण करते हुए ठण्डे पानीका स्पर्श करना चाहिए।

वीर्य-स्खलन, प्रदर, स्नायुदौर्बल्य, अनिद्रा, नपुंसकता आदि रोगोंमें मेहन स्नानसे अत्यन्त लाभ होता है।

गरम ठण्डा मेहन स्नान

स्त्रियोंके मासिक स्राव कम होने या बन्द होनेपर उनको गरम-ठण्डा मेहन स्नान कराया जाता है।

गरम ठण्डा मेहन-स्नान विधि

२ मिनट गरम—१ मिनट ठण्डा, २ मिनट गरम—१ मिनट ठण्डा, २ मिनट गरम—१ मिनट ठण्डा, इस प्रकार क्रमशः तीन बार करना चाहिए।

इससे मासिक नियमित तथा व्यवस्थित होनेमें अच्छी मदद मिलती है।

६. गरम पाद स्नान

इसके लिए बर्तन गहरा तथा चौड़ा होना चाहिए, जिसमें दोनों पैर आसानीसे घुटनतक पानीमें डूब सकें। पन्द्रह इंच चौड़ा तथा पौने दो फुट गहरा बर्तन होना चाहिए। चौड़े मुँहकी बड़ी बाल्टियोंका भी उपयोग किया जा सकता है।

गरम पाद-स्नानसे लाभ

(१) अनिद्रा तथा सिरदर्द या भारीपन दूर करनेके लिए गरम पाद-स्नानका प्रयोग किया जा सकता है। अनिद्राकी अवस्थामें रातको सोनेसे पूर्व गरम पाद-स्नान करना चाहिए।

९८° से १००° उष्णांकका समशीतोष्ण पानी उपयुक्त प्रकारके बर्तनमें भरकर सोनेके पूर्व गरम पाद स्नान करना चाहिए।

आवश्यकतानुसार ५ से १५ मिनटतक पैर पानीमें रखनेके बाद

उसको सूखे तौलियेसे पोंछ लेना चाहिए। इससे कभी सिरपर हल्का पसीना आकर नींद आनेमें मदद मिलती है।

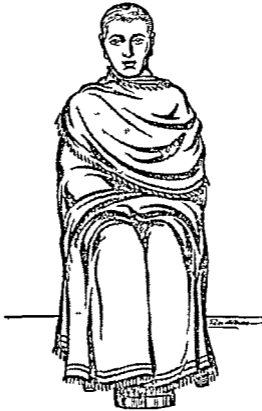
कमजोर मरीजके सिरपर ठंडे पानीसे भीगा हुआ तौलिया रखना चाहिए। अन्यथा चक्कर तथा कमजोरी आनेकी सम्भावना रहती है।

गरम पाद स्नान [चित्र नं० ११]

(२) कमजोर रोगीके हाथ पैर ठंडे होनेके कारण मस्तकमें गर्मीकी अनुभूति होनेपर गरम पाद-स्नानसे उसको आराम पहुँचाया जा सकता है।

(३) मलेरिया बुखार चढ़ते समय रोगीको अत्यन्त कँपकँपी लगती

है, उस समय गरम पाद स्नान करानेसे कँपकँपी शीघ्र दूर हो जाती है एव बुखारका वेग भी कम हो जाता है।

(४) दमाके दौरके समय गरम पाद स्नानसे रोगीको काफी आराम मिलता है।

गरम पाद-स्नान लेते समय कबल लपेटकर सौम्य वाष्प-स्नान [चित्र न० १२]

(५) सौम्य वाष्प-स्नान वाष्प स्नानकी सुविधा न होनेपर गरम पाद-स्नानसे सौम्य वाष्प-स्नानका लाभ उठाया जा सकता है। ९०° से

१००° उष्णांकका मुहाता गरम पानी पाद-स्नानके बरतनमें भरकर तैयार रखें। पासमें एक बाल्टी अत्यन्त गरम पानी रखना चाहिए।

अब मरीजका पैर पाद-स्नानके बर्तनमें (गरम पानीसे भरे हुए) रखकर उसे अच्छी तरह कम्बलसे ढँक दें (सिर्फ सिर बाहर रहे), जिससे पानीकी गरमी बाहर निकलने न पाये। सिरपर ठंडे पानीकी पट्टी रखनी चाहिए। जिस बाल्टीमें पैर रखा हो, उसमें क्रमशः थोड़ा-थोड़ा गरम पानी अल्प समयके अन्तरसे मिलाते जायें। (प्रारम्भमें ही ज्यादा गरम पानीमें पैर रखना अशक्य होता है) इससे पानीकी गरमी काफी बढ़ जायगी। इसी प्रकार पानीकी गरमी बढाते रहनेसे १० १५ मिनटके बाद मरीजके शरीरसे पसीना निकलना शुरू होता है।

पसीना निकलते समय मरीजको कमजोरी न आये, इसका खयाल रखना आवश्यक है। बादमें मरीजके शरीरको ठंडे गीले कपड़े या सूखे कपड़ेसे पोंछकर सुला देना चाहिए।

७ गरम पानीमें हाथ डुबोना

यह स्नान विशेषतः दमाका दौरा शांत करनेमें अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होता है।

विधि : गरम पाद-स्नानके विशेष पात्र या बाल्टीमें ९८°–१००° उष्णांकका पानी भरकर उसमें क्रमशः थोड़ा थोड़ा गरम पानी मिलाते रहना चाहिए। इससे छातीपर किंचित् बाष्पका स्पर्श हो जाता है। मुँहके अन्दर भी थोडा बाष्प चले जानेके कारण श्वासनलिकाकी रुकावट दूर होती है और श्वास लेनेमें आसानी होती है।

८ ठंडा रीढ़-स्नान (cold spinal bath)

ठंडे रीढ़-स्नानके लिए विशेष प्रकारका टब बना हुआ होता है। उसमें पानी भरकर लेटनेसे सिर्फ रीढ़की हड्डी तथा उसके आसपास पानीका स्पर्श होता है।

सुषुम्ना-नाडी समूह (spinal cord) रीढकी कशेरुकाओं (मणिकाओं) के भीतर सुरक्षित रहती है। दो कशेरुका संधियोंकी दोनों बाजूसे स्नायु (ज्ञानतंतु) निकलकर शरीरके अवयवोंका संचालन करते हैं। इसलिए ठंढे रीढ स्नानसे वहाँका रक्ताभिसरण बढकर स्नायुको चेतना तथा बल प्रदान करता है। स्नायुसंबंधी रोगोंमें यह स्नान करना चाहिए।

कमजोर मरीजको सूर्य स्नान देकर या अन्य रीतिसे शरीर गरम करनेके बाद ठंडा रीढ-स्नान करायें। इससे ठंड कम महसूस होगी एवं प्रतिक्रिया भी अच्छी होगी। स्नानके समय ठंड लगनेपर मरीजको कंबलसे ढँक सकते हैं, ताकि शरीरमें कँपकँपी पैदा न होने पाये। प्रारम्भमें कमजोर मरीजको सिर्फ २ ३ मिनटका ठंडा रीढ स्नान देना चाहिए। क्रमशः यह अवधि १५ से २० मिनटतक बढायी जा सकती है। रीढ स्नानके बाद शरीरको पुनः गरम कर लेना चाहिए।

०००

पानीकी पट्टियाँ गरम तथा ठंडे पानीकी होती हैं। गरम पानीमें आवश्यकतानुसार कपड़ा भिगोकर, उसको निचोड़ लेनेके बाद जरूरतके स्थानपर वह पट्टी रखी जाती है। ठीक इसी तरह ठंडे पानीकी पट्टी तैयार की जाती है।

पानीकी पट्टीका प्रयोग शरीरके किसी भी अवयवपर किया जा सकता है।

गरम टब देनेमें मरीजको स्थानांतर करना (खाटसे हटाना) आवश्यक है। हटानेमें कठिनाई हो, तो खाटपर ही मरीजको गरम तथा ठंडे पानीकी पट्टियोंसे पूरा लाभ पहुँचाया जा सकता है।

अनेक बार मरीज इतने अधिक कमजोर हो जाते हैं कि उनको मिट्टीकी पट्टी वजनदार मालूम होती है। इस अवसरपर पानीकी पट्टीका प्रयोग किया जा सकता है।

शरीरपर गरम या ठण्डी पट्टियोंकी प्रतिक्रिया करीब करीब गरम या ठण्डे पानी जैसी होती है।

१ ठंडे पानीकी पट्टियाँ

ठंडा पानी सर्वत्र सुलभ है। ठंडी पट्टीके लिए घड़ेका पानी इस्तेमाल करना चाहिए। गर्मीमें तुरंत ठंडा पानी न मिल सकनेपर बर्फ डालकर पानी ठंडा किया जा सकता है। पानी ६५° तक ठंडा हो, तो काफी है। अधिकसे अधिक ३२° तक ठंडे पानीका इस्तेमाल किया जा सकता है।

पट्टीके लिए इस्तेमाल किया जानेवाला कपड़ा तथा पानी स्वच्छ और निर्मल होना आवश्यक है। कपड़को पानीमें भिगोकर आवश्यकतानुसार कम ज्यादा निचोड़ना चाहिए। अगर शरीरमें कम अवधिके लिए ठंडक

पहुँचानी हो, तो कपडा अधिक निचोडा जाय। ठडक अधिक समयतक देनी हो, तो कम निचोडना चाहिए, क्योंकि अधिक पानी होनेसे उसकी ठंडक ज्यादा देरतक टिकेगी। निचोडनेके बाद कपड़को झटककर हवामें एक मिनट हिलाना चाहिए। सीधे हवाके सम्पर्कसे पट्टीकी ठण्डक बढती है।

विशेष परिस्थितिमें जब ठडा पानी न मिलता हो, तो जैसा भी पानी हो, उसीमें कपडा भिगोकर निचोडनेके बाद फटककर हवामें अच्छी तरह देरतक हिलाना चाहिए। पानी जितना कम ठडा हो, उतना ही अधिक समयतक कपड़को हवामें हिलाना उचित है।

पानीकी पट्टीके लिए पुराना, साफ, मलायम कपडा अधिक उपयुक्त होता है क्योंकि पुराना कपडा सछिद्र होनेका वजहसे शरीरके सम्पर्कमें आकर शरीरकी गर्मीको आसानीसे व जल्दी खींच सकता है। नया तथा गफ बुना हुआ कपडा निकम्मा है। फलालेनका कपड़ा मुलायम होनेकी वजहस ठीक काम देता है। कपड़की तह आवश्यकतानुसार कम या ज्यादा की जा सकती है। पट्टी मोटे कपड़ेकी होनेस ठंडक अधिक देरतक टिकती है। कपडा अधिकसे अधिक ३ ४ तहका होना काफी है। पट्टियाँ आकार प्रकारमें स्थान तथा अवयवके अनुसार छोटी-बडी, लबी चौडी बनायी जा सकती हैं। थोडी देरमें पट्टियाँ कुछ गरम हो जाती हैं, तब उनको पुन नये ठंडे पानीमें भिगोकर ठडा कर लेना चाहिए। इस प्रकार थोडी थोडी देरमें पट्टी बदलनी चाहिए। ठडी पट्टी रखनेकी अवधि साधारणत १५ मिनटसे २० मिनटतक होनी चाहिए।

विशेष परिस्थितिमें १ २ घटेतक भी पट्टी चालू रखनी पडती है।

(१) सिरपर ठडे पानीकी पट्टी

सिर ददके समय पतला कपड़ा भिगोकर तैयार की गयी पट्टी कपालपर रखनसे साधारणत दद धीरे धीरे कम होने लगता है। यदि आराम होनेमें विलम्ब हो, तो गदनके नीचे भी इसी प्रकारकी एक पट्टी

रखनी चाहिए। साधारणतः १५ मिनटसे ३० मिनटतक ठंडे पानीकी पट्टी अच्छा काम देती है।

उपवासके समय उल्टी, चक्कर, मूर्च्छा आदि आनेपर सिरपर ठंडे पानीकी पट्टी रखनेसे आराम मिलता है।

(२) पेटपर ठंडे पानीकी पट्टी

कमजोर मरीज, जो पेटपर मिट्टीकी पट्टी सहन नहीं कर सकता, उसको पानीकी पट्टी रखनी चाहिए। बुखारकी हालतमें जब मरीज बेचैन होकर छटपटाता हो, ऐसे मौकोंपर पेट तथा सिरपर पानीकी पट्टी रखनी चाहिए। इससे मरीजकी बेचैनी दूर की जा सकती है।

पेट या छोटी बड़ी आँतोंमें मल इकट्ठा होनेके कारण मौके-बेमौके जलन होती है। इससे कभी-कभी मरीजकी नींदमें बाधा आती है। जलन तथा अनिद्रा दूर करनेके लिए भी पानीकी पट्टी अच्छा काम देती है।

(३) रीढ़पर ठंडे पानीकी पट्टी

रीढ़की हड्डियोंकी मणिकाओंके दोनों सिरोंसे ज्ञानतंतुओंकी शाखाएँ निकलकर समस्त शरीरका संचालन करती हैं। ज्ञान-तंतुओंका केन्द्र रीढ़की हड्डियोंके अन्दर ही है।

इसपर भी ठण्डे पानीकी पट्टीका प्रयोग करनेसे ज्ञानतन्तुओंकी दुर्बलता दूर होती है। डाक्टरको या अन्य किसी आराम करते समय अधिकसे अधिक ६ इंच चौड़ी तथा ३ फुट लम्बी पानीकी पट्टी ठीक रीढ़के ऊपर (गर्दन से लेकर पूँछवाली हड्डीतक) रखकर ऊपरसे चादर ओढ़कर सो जाना चाहिए।

(४) हृदयपर ठंडे पानीकी पट्टी

हृदयरोगकी बीमारी या वायु प्रकोपमें जब हृदयकी गति अन्यन्त तेज हो जाती है, उस अवसरपर ठण्डे पानीका प्रयोग हृदयपर करनेसे लाभ होता है।

हृदयके ऊपर एक बारमें ५ १० या १५ मिनटसे अधिक देरतक पानीकी पट्टी नहीं रखनी चाहिए। इससे यदि हृदयकी गति कम नहीं होती हो, तब ३० ४० मिनटके बाद ठण्डी पट्टी ५ १० या १५ मिनटतकके लिए देनी चाहिए।

लगातार अधिक देरतक ठण्डी पट्टीके प्रयोगसे हृदयकी गति कम होनेके बदले बढ जायगी। यह ध्यानमें रखना जरूरी है।

(५) पुराने या नये घावके ऊपर ठण्डे पानीकी पट्टी

पुराने घावपर ठण्डे पानीकी पट्टी रखनेसे स्थानिक रक्ताभिसरण बढ़ जाता है। फलस्वरूप वहाँ गन्दगी मवादके रूपमें चमडीके बाहर आती है। दूसरा लाभ, रक्त अधिक पहुँचनेसे घाव जल्दी भरता है।

पुराने या नये घावोंमें पानीकी पट्टीके स्थानपर साफ कपास अच्छा काम देगा। शर्त इतनी ही है कि उस गीली पट्टीपर बीच-बीचमें पानी डालते रहना चाहिए, ताकि वह सूखने न पाय। पट्टी हमेशा गीली रखनेसे ही लाभ होता है। अधिक गन्दगी इकट्ठी होनेपर उसे बदलना जरूरी है।

टाइफायड बुखारमें पेटपर ठण्डी पट्टी बदल-बदलकर प्रयोग करनेसे अन्दरूनी जख्म या सूजन कम होनेमें अच्छी मदद मिलती है।

२. लपेट (packs)

लपेट (packs) देनेकी विधि

लपेट देनेके लिए दो कपडोंकी जरूरत होती है। एक मुलायम, पतला, सच्छिद्र सूती कपडा और दूसरा ऊनी गरम कपडा। सूती कपडेको साधारण ठण्डे पानीमें भिगोकर जिस भागपर लपेट देनी हो, उसपर एक, दो या विशेष परिस्थितियोंमें तीन तह आवश्यकतानुसार लपेटना चाहिए। कपडेकी तहके अनुसार प्रतिक्रिया होती है। इतना ही नहीं, प्रतिक्रियाके आधारपर कपडा भी कम ज्यादा निचोडना चाहिए। प्रतिक्रिया लानेमें ठण्डकका असर अधिक देरतक रखना हो, तो कपड़ा ज्यादा भींगा होना

चाहिए, लेकिन कमजोर मरीज, जिसकी प्रतिक्रिया शक्ति कम हो, उसका कपड़ा पूरी तरह निचोड़ना जरूरी है, ताकि वह कपड़ा जिस्में जल्दी गरम हो जाय।

लपेटवाले सूती कपड़ेको पूरी तरह ढँकते हुए उसके ऊपर एक या दो तह ऊनी गरम कपड़ा लपेटना जरूरी है, ताकि लपेटके समय बाहरकी हवाका असर उस स्थानपर न हो तथा ठंडे पानीकी प्रतिक्रिया शरीरपर ठीक तरह हो सके।

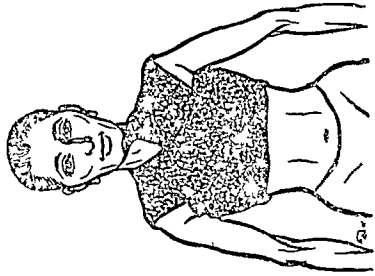
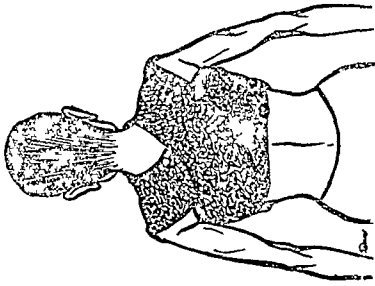
लपेट देनेका हेतु

प्रारम्भमें नीचे ठण्डा कपड़ा रहनेके कारण लपेटसे ढँके हुए अवयव का ऊपरी स्तर सिकुड़ता है। जबतक सूती कपड़की ठण्डक शरीरकी गर्मी द्वारा फिरसे गरम न होकर ठण्डी ही रहती है, तबतक उसकी प्रतिक्रिया स्वरूप अन्दरके स्तरके कोषोंमें रक्ताभिसरणकी गति तेज हो जाती है। लेकिन शरीरकी गर्मीसे जब पट्टी गरम हो जाती है, तब शरीरका ऊपरी स्तर गरम होकर वहाँके ऊपरी रक्ताभिसरणको बढ़ाता है।

रक्ताभिसरणकी तीव्रतासे लपेटके अन्दर बँधे हुए अवयवके कोष अपने दोषोंको रक्तके द्वारा शरीरके ऊपर भेजनेकी कोशिश करते हैं। जब लपेट काफी देरतक रखी जाती है और प्रतिक्रिया ठीक तरहसे होती है, तब नीचेका सूती कपड़ा पसीनेसे भीग जाता है। उस पसीनेमें काफी बदबू होती है।

रोमछिद्रों द्वारा रक्त शुद्धिकी यह उत्तम विधि है।

लपेट देते समय सावधानी

(१) लपेट देते समय शरीर ठण्डा नहीं रहना चाहिए। इसलिए प्रात काल जब शरीर ठण्डा रहता है, चाहे वह व्यायाम से गरम क्यों न हो, लपेट न देनी चाहिए। दोपहरको भोजनके २ ३ घण्टे बाद १ से ३ बजेतक लपेट देनेका सर्वोत्तम समय है। उसके बाद रातको आवश्यकता पड़नेमें

लपेटकी प्रारम्भिक अवस्था   सामने तथा पीछेकी ओरसे [चित्र नं० १३]

सवेरे लपेट दी जा सकती है। विशेष अवस्थाओंमें रातको सोते समय भ लपेट दी जाती है।

(२) ठण्डे शरीरको साधारण व्यायाम या सूर्यस्नानादिसे गरम करके लपेट देनी चाहिए। ठण्डे शरीरमें लपेट देनेसे मरीजको जुकाम या बुखार आनेका सम्भव रहता है।

(३) लपेट लगाये हुए बाहर घूमना-फिरना ठीक नहीं है। इसके बदले बिस्तरपर कुछ कपड़ ओढकर आराम करनेसे प्रतिक्रिया लानेमें सहायता मिलती है। बाहरकी ठण्डी हवासे अन्य अवयवोंको बचाना चाहिए। ठडका असर लपेटके अन्दर बँधे हुए अवयवपर ही होना चाहिए, ताकि स्थानीय रक्ताभिसरणकी वृद्धि हो।

(४) लपेट खोलकर उस अवयवको सूखे तौलियेसे पोंछकर अच्छी तरह रगड़ना चाहिए, ताकि उसम थोडी लाली आ जाय।

(५) लपेटकी अन्दर बंधे हुए अवयवको ठण्डी हवा नहीं लगनी चाहिए, इसलिए लपेट खोलनेके बाद पाव या आधा घंटेतक (जबतक शरीरकी स्वाभाविक गरमी वापस न आ जाय) आराम करना जरूरी है। अचानक ठण्डी हवा लगनसे उस कमजोर अवयवपर दुष्परिणाम होता है और बीमारी बढनकी आशंका रहती है।

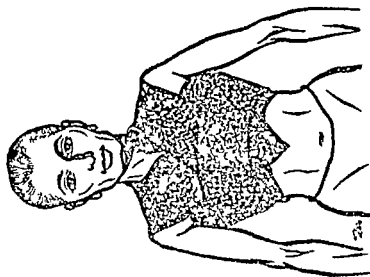
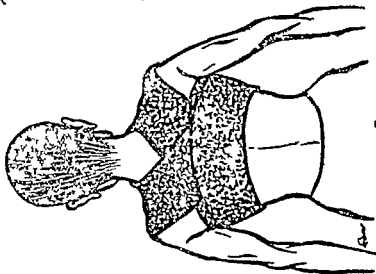
(६) लपेटका सूती कपड़ा साबुन या गरम पानीसे अच्छी तरह धोकर धूपमें सुखाना जरूरी है।

(१) छातीकी लपेट (chest pack)

फेफड़की बीमारी जैसे क्षय, दमा, सर्दी, खाँसी, प्लूरिसी आदिमें छातीकी लपेट सर्वोत्तम वस्तु है। शुद्धिकारक आहारके साथ-साथ उपर्युक्त बीमारियोंमें छातीकी लपेट देना प्रधान चिकित्सा है। सूती पट्टी ९ इंच चौड़ी तथा १२ फुट लम्बी होनी चाहिए। उसी प्रकार गरम पट्टी ९-१२ इंच चोड़ी और १२ फुट लम्बी होनी चाहिए। सूती कपड़को भिगोकर निचोड़नेके बाद, लम्बाईकी ओर एक छोरसे पकड़कर, दाहिनी छातीके निम्नतम पसलियोंकी ओरसे शुरू करके, तिरछी रखते हुए, बायें

कन्धेके ऊपर तथा दाहिनी पीठके ऊपरी हिस्सेको ढँकते हुए, पीठपर तिरछी पट्टी रखकर, दाहिनी पीठके निचले हिस्सेके ऊपरसे पट्टी लाकर, पट्टीको बायीं छातीके सामनकी पसलियोंतक (जहाँसे पट्टीकी शुरुआत हुई थी) पीठको तिरछा ढँकते हुए पट्टी लपेटनी चाहिए (चित्र न० १३)। बादमें छाती तथा पीठको एक बार पूरा लपेटते हुए बायीं पसली तथा बायीं पीठतक लाकर पीठपर पट्टीको तिरछी रखकर दाहिने कन्धेके ऊपरसे लेते हुए सामने, बायीं पसलियोंतक पट्टी लाकर खतम की जाती है। यहाँपर पिनसे पट्टीके छोरको अटका देना चाहिए (चित्र न० १४)। पट्टीसे छाती, पीठ तथा कन्धा पूरी तरह ढँक जाना चाहिए। पट्टीका कपड़ा छाती तथा कन्धोंके भागसे बिलकुल चिपका हुआ रहना चाहिए। पट्टी चुस्त बाँधी जाय, कपड़े तथा चमडीके बीच खाली जगह नहीं रहनी चाहिए। बीचमें हवा रह जानेसे प्रतिक्रिया ठीक नहीं हो पायेगी।

अब इस कपड़ेके ठीक ऊपर, उसको ढँकते हुए उपयुक्त विधिसे ही ऊनी कपडा लपेट देना चाहिए। ऊनी कपड़ेसे सूती कपडा बिल्कुल ढँक जाना चाहिए।

पट्टी इतनी कडी न बाँधी जाय, जिससे श्वास लेनेमें तकलीफ हो तथा इतनी ढीली भी न बाँधी जाय, जिससे बीचमें हवा रहनेकी गुञ्जाइश हो। लपेटकी प्रतिक्रिया लानेकी दृष्टिसे लपेट १५ मिनटसे लेकर एक घण्टेतक रखी जा सकती है। विशेष स्थितियोंमें सोनेसे पूर्व मरीजको लपेट देकर सुला दिया जाता है और सुबह उठते ही यह पट्टी निकाली जाती है। प्रतिक्रियामें कोई बाधा न आनेपर रातको ८ ९ घंटे पट्टी रखी जा सकती है। खाँसी, जीर्ण सर्दीवाले मरीजको इस प्रयोगसे विशेष लाभ होता है। नींदमें बाधा आनेपर सोनेसे पूर्व बाँधी हुई लपेट १ २ घंटे बाद निकाली जा सकती है। मरीज कमजोर होनेपर सूती कपड़ेको थोड़े कुनकुने पानीसे भिगोकर लपेटना चाहिए और बादमें ऊनी कपडा लपेटा जाय। यद्यपि इससे लाभ तो कम होता है, लेकिन थोडा लाभ देनेकी दृष्टिसे यह प्रयोग करना उचित है।

लपेटकी अंतिम अवस्थामें सामने तथा पीछेकी ओरसे। [चित्र नं० १४]

(२) हृदयकी लपेट (heart pack)

कमजोर हृदयवाले, हृदयकी धड़कन (palpitation) वाले मरीजको हृदयकी लपेट दी जाती है।

लपेटकी विधि

लपेटके लिए सूती कपड़ा ९ १२ इंच चौड़ा तथा ६ फुट लम्बा होना चाहिए। इसीके ऊपर उतनी ही लम्बी-चौडी ऊनी पट्टी लपेटनी चाहिए। मुलायम, सछिद्र स्वच्छ कपड़ेसे हृदयको पूरी तरह ढँकते हुए छाती तथा पीठपर दो-तीन तह लपेटनेके बाद उसके ऊपर एक या दो तह ऊनी कपड़ा लपेटना चाहिए।

इस लपेटसे हृदयकी शक्ति बढ़ती है। बढ़ती हुई धड़कनको कम करती है। सूजन दर्द आदिको भी कम करती है। इस लपेटसे पेटमें वायु होना तथा वायुके हृदयपर पड़नेवाले दबावको रोका जा सकता है। पेटके वायुको निकालनेके लिए या कम करनेके लिए भी इस पट्टीका प्रयोग किया जा सकता है।

(३) पेटकी लपेट (abdominal pack)

पेटकी लपेटके लिए कपड़ा सूती १ फुट चौड़ा, ५ फुट लम्बा, ऊनी १ फुट चौड़ा, ७ फुट लम्बा।

इस लपेट द्वारा वक्षास्थिके अन्तिम सिरेसे लेकर कमर (नितम्बास्थि) तकका भाग ढँकना चाहिए।

कमरके चारों ओर गोल लपेटकर पट्टी बाँधनी चाहिए। इससे छोटी आँत (small intestines) तथा बड़ी आँत (large intestines) के अतिरिक्त लिवर (liver) वृक्क (kidney), प्लीहा (spleen), मूत्राशय आदिकी शक्ति भी बढ़ती है, ताकि ये महत्त्वके अवयव शरीरको स्वास्थ्य प्रदान करनेमें ठीक तरह मदद कर सकें। कमरकी मणिकाओंमें रक्ताभिसरण बढ़ानेके लिए इस लपेटका उपयोग किया जा सकता है।

पेटकी लपेटसे लाभ

इस प्रकारकी पेटकी लपेटसे वायुप्रकोपवाले रोगीको विशेष लाभ होता है। इससे वायु छूटने (गैसके नीचेका ओरसे निकलने) में मदद मिलती है।

कब्जवाले मरीजको (सहन होनेपर) लपेट रातभर ७-९ घंटेतक रखी जा सकती है या दोपहरके भोजनके १ घंटे बाद अथवा सुबह शौच होनेके बाद १ २ घंटेतक रख सकते हैं। इससे कब्ज दूर होनेमें काफी मदद मिलती है। जिनके पाचन संस्थानके अवयव कमजोर हों, उनको इस लपेटसे जरूर लाभ होगा, क्योंकि लपेटके शुरुआतमें ठंडा सेक और बादमें वही ठंडी पट्टी शरीरकी गरमीसे गरम होकर, उसपर गरम सेकका काम करती है। कमर दर्दके समय इस लपेटका प्रयोग किया जा सकता है।

(४) गलेकी लपेट (neck pack)

उपयुक्त तरीकेसे गलेके ऊपर ठंडी पट्टी तथा उसके ऊपर मफलर लपेट देनेमें यह लपेट पूरी हो जाती है।

खाँसी, दमा, श्वासनलिकामें सूजन आनेपर गलेकी लपेटसे निश्चित रूपसे लाभ होता है।

(५) पैरकी लपेट (leg pack)

साधन सूती कपड़ा ४ इंच चौड़ा तथा ८ १० गज लम्बा।
ऊनी कपड़ा ४ इंच चौड़ा तथा ८ १० गज लम्बा।

इस लपेटका उपयोग कमजोर मरीजके लिए ही किया जाता है। कमजोरीके कारण जिनके हाथ पैर ठंडे हो जाते हों, अथवा दमेमें (दौरेके मौकेपर गरम पाद-स्नान देनेके बाद भी) यह लपेट दे सकते हैं, ताकि पैर गरम रहें और दमेका दौरा पुन न आये।

कमजोर मरीजोंके हाथ पैर ठंडे होनेके लक्षण प्राय देखनेमें आते हैं। इससे कमजोरी तथा अनिद्रा बढ़नेकी संभावना बनी रहती है।

दोनों पैरमें लपेट देनेकी विधि

सर्वप्रथम ठंडे पानीमें भिगोकर निचोडा हुआ सूती कपडा लपेटना चाहिए और उसके ऊपर ऊनी कपडा लपेटकर पिन लगाकर अटकाना चाहिए। यह कहनेकी जरूरत नहीं कि कपड़े चुस्त लपेटे जाने चाहिए।

लपेट देनेका सबसे अच्छा समय रातको सोनेके पूर्व लगाकर रातभर रखा जाय। दोपहरको आराम करते समय भी १ २ घंटेके लिए यह बाँधा जा सकता है।

जो मरीज ठंडा कपडा सहन न कर सके, उसको सिर्फ सूखा ऊनी कपडा लपेटनेसे भी हाथ पैर ठंडे नहीं होते। अथवा सूती कपडा कुनकुने पानीमें भिगोकर ऊपर ऊनी कपडा लपेटना चाहिए।

(६) कमरकी लपेट(waist pack)

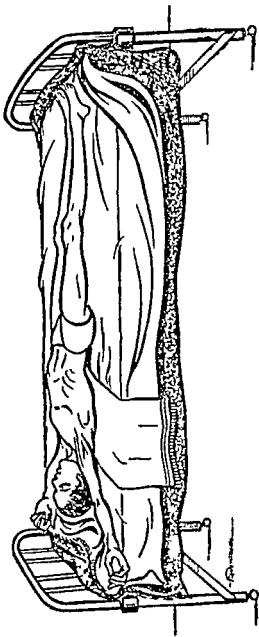
साधन सूती कपडा ६ से ९ इन्च चौडा तथा २॥ ३ गज लम्बा।
ऊनी कपडा ६ से ९ इन्च चौडा तथा २॥ ३ गज लम्बा।

मूत्र-संस्थानसम्बन्धी रोग, कमर दर्द, गर्भाशयसम्बन्धी रोगोंमें इस लपेटसे लाभ होता है।

ऊपर बताये गये पेट-लपेटकी तरह नीचे सूती कपड़ा और ऊपर ऊनी कपडा लपेटना चाहिए।

(७) पूर्ण-चादर-लपेट (whole wet sheet pack)

सामग्री दो अच्छे मुलायम कंबल, जिसमें हवाका प्रवेश न हो सके, एक लम्बी-चौडी चादर (जिससे सारा शरीर लपेटा जा सके) आवश्यकतानुसार मोटी या पतली, एक तौलिया छाती से कमरतक लपेटनेके लिए।

बन्द कमरेमें एक खाटपर गद्दी तथा उसके ऊपर दोनों कम्बल बिछायें। फिर सूती चादरको खूब ठंडे पानीमें भिगोकर निचोडनेके बाद कम्बलके ऊपर बिछा दें। सूती चादरके ऊपर तौलिया या उसी नापका

पूर्ण चादर लपेटकी प्रथम अवस्था
(रोगीको दो कम्बल, एक गीली चादर तथा एक तौलियेपर लेटाया गया है।) [चित्र नं० १५]

दूसरा कपडा गीला करके पीठके निचले स्थानपर बिछाया जाय (चित्र नं० १५)।

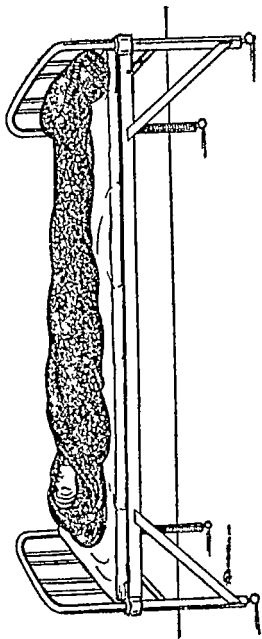
मरीजको पूर्ण नग्न अवस्थामें यह ल्पेट देनी चाहिए। लेटाते समय यह ध्यानमें रहे कि भीगी चादरसे दोनों कान तथा पूरा सिर ढँकना है।

अब मरीजके सब कपड़े उतारकर उसे इस बिस्तरपर लेटा दिया जाय। लेटानेके बाद तुरन्त सबसे पहले तौलियेको दोनों बगलमेंसे लेकर कमरतक, पूरे हिस्सेको ल्पेट देना चाहिए। हाथ तौलियेके बाहर रहें, यह नहीं भूलना चाहिए (चित्र नं० १६)।

दाहिनी ओर लटकती हुई चादरसे सिरकी दाहिनी बाजू, दाहिना कान, हाथ व पैर पूरी तरह ढक देना चाहिए। ठीक इसी तरहसे बायीं बाजूका सिर, कान, हाथ तथा पैर चादरके बायें छोरसे ढँकना चाहिए। चादर ल्पेटनेके बाद नाक तथा मुँहको छोड़कर कोई भी भाग बाहर नहीं रहना चाहिए (चित्र नं० १७)।

अब चादरके ठीक ऊपर पूरी तरह ढँकते हुए पहला कंबल और बादमें सबसे ऊपरवाला कंबल लपेटा जाय (चित्र नं० १८)।

पूर्ण चादर ल्पेटका उपयोग

साधारणत बुखार जब १०२° के ऊपर चढता हो, तब इस ल्पेटका बहुत अच्छा उपयोग होता है। इस ल्पेटसे बुखार एक बारमें २ डिग्रीसे अधिक नीचे नहीं लाना चाहिए, अन्यथा हृदयपर बुरा असर पड़ता है। बुखारकी हालतमें इस ल्पेटसे शुरूमें कुछ अप्रीतिकारक ठंडक महसूस होती है। लेकिन बादमें ठंडक सुहाने लगती है और कभी-कभी नींद आ जाती है। नींद आनेपर रोगीको नींदसे नहीं उठाना चाहिए। नींद खुलनेपर मरीजको गरमीका अनुभव होता है। शरीरसे पसीना छूटने लगता है। ऐसी अवस्था आनेपर ल्पेट खोलकर उसका पसीना अच्छी तरह पोंछकर उसको बिस्तरपर गरम कपड़ा ओढाकर सुला देना चाहिए। प्यास लगनेपर सादा पानी देनेमें कोई हर्ज नहीं है।

चादर लपेटकी अंतिम चौथी अवस्था

(रोगीके मुँहको न ढँकते हुए गीली चादरके ऊपर दो कंबल लपेटे गये हैं।) [चित्र नं० १८]

साधारण शक्तिवाले रोगीको ज्ञानतंतुओंकी दुर्बलता दूर करनेके लिए यह लपेट दी जाती है।

ऐसे अवसरपर छातीके ऊपर तौलिया लपेटनेकी जरूरत नहीं रहती। चादर भी अच्छी तरह निचोडना चाहिए, ताकि उसको गरम करनेमें शरीरकी अधिक उष्णता खर्च न हो। यह लपेट २० से ६० मिनटतक दे सकते हैं।

अगर मरीज ठंडका अनुभव करे, तो उसके पैर तथा छातीके पास गरम पानीकी थैली रखनी चाहिए। पसीना लाने या बढानेकी दृष्टिसे मरीजको बीच बीचमें थोडा गरम पानी पिलाना जरूरी है।

अत्यन्त कमजोर मरीजको लपेट देते समय सूती चादरको कुनकुने पानीमें भिगोना चाहिए और दोनों हाथ चादरके बाहर रखने चाहिए।

३. गरम-ठंडा सेंक (hot and cold fomentation)

गरम सेंकके लिए आवश्यकतानुसार १०४° पानीमें ३ ४ तहवाला कपडा भिगोकर प्रयोग करना चाहिए और ठंडे सेंकके लिए ६५° पानी या मटकेके पानीमें इसी प्रकारका कपडा भिगोना चाहिए। स्थानीय रक्ताभिसरणकी गति तीव्र करनेके लिए गरम ठंडा सेंक दिया जाता है। ठंडे पानीकी पट्टी चमडीके नीचे अंदरूनी रक्ताभिसरणको तीव्र करती है। उसके बाद उसी स्थानपर गरम पट्टीके प्रयोगसे अवयवके गहरे भागोंका रक्त ऊपरकी ओर दौडता है। इस क्रिया द्वारा सम्बद्ध अंगकी रुकावट (congestion) दूर होनेमें ठीक-ठीक मदद मिलती है।

सूचना गरम ठंडे सेंकका अंत ठंडेसे ही करना चाहिए।

(१) छातीपर गरम-ठंडा सेंक

दमा, सर्दी, खाँसी, प्लूरिसी, वायुप्रकोप, हृदयके स्थानपर दर्द तथा भारीपन आदि बीमारियोंमें गरम ठंडे सेंकसे वहाँकी रुकावट (conges tion) दूर होती है। गरम ठंडे सेंकका प्रमाण मरीजकी जीवन शक्तिके

अनुसार कम ज्यादा करना चाहिए। जब पीड़ा या भारीपन अधिक हो, तब गरम पानीके सेंकका प्रमाण ठंडे पानीके सेंकसे साधारणत चौगुना होना चाहिए। साधारण अवस्थामें गरम सेंक ठंडे सेंकसे दुगुना हो और क्रमशः गरम सेंककी अवधि कम करते हुए ठंडे सेंककी अवधि बढ़ाना चाहिए और अंतमें केवल ठंडी पट्टीपर आ जाना चाहिए।

पाचन क्रिया मंद होनेपर इस सेंकसे पाचन संस्थानकी क्रिया-शीलता बढ़ती है। किन्तु ऊपर यह बताया जा चुका है कि गरम सेंक क्रमशः कम करते-करते अन्तमें केवल ठंडी पट्टीपर आना चाहिए।

उपवास कालमें पानी ठीक प्रमाणमें पीनेके कारण मल फूल जाता है और वही आँतोंमें वायु तथा दर्द पैदा करता है। उस मौक़ेपर गरम-ठंडे सेंकमें गरमकी अवधि ठंडेकी अवधिसे चौगुनी या छगुनी रखनी चाहिए। अत्यधिक दर्दके समय तो अधिकसे अधिक ११०° तक पानीका गरम सेंक देते रहना चाहिए। बीच बीचमें ठंडे पानीका थोड़ा स्पर्श आवश्यक है ताकि गरम सेंक सुहाता रहे। इस गरम सेंकके बाद एनिमा देकर उसके द्वारा पेट साफ कर लेना अत्यन्त आवश्यक है। इस प्रयोगसे पेटदर्दसे रात, छटपटाते मरीजको थोड़ी देरमें खूब आराम मिला है।

जलोदरमें गरम-ठंडे सेंकसे लाभ होता है। इससे प्लीहा, जिगर, तिल्ली आदि अवयवोंको सेंक सहज ही मिल जाता है।

(२) रीढ़की सेंक

शानतंतु दौर्बल्यवाले रोगियोंको, अथवा जो रोगी चलना-फिरना ठीक तरहसे नहीं कर सकते, उनके लिए रीढ़की सेंक अत्यंत शान्ति-दायक है। पीठ-दर्द अथवा अनिद्रासम्बन्धी रोगमें इससे काफी राहत मिलती है।

रीढ़की सेंकमें भी अन्य सबकी तरह ठंडे पानीकी पट्टीका महत्व है।

(३) वृक्क (गुर्दों, kidneys) का सेंक

गुर्दोंकी सूजन तथा दर्द, जलोदर आदिमें मूत्र संस्थानके कार्यको तीव्र बनानेके लिए गुर्दोंपर गरम ठंडा सेंक दिनमें ३ ४ बार करना चाहिए। इससे गुर्दोंको उत्तेजना मिलती है।

४. पानीके विविध प्रयोग

(१) सिरपर शीतल जल द्वारा अभिसिंचन

उपवासके समय पित्तप्रकोप तथा कमजोरी आदिके कारण चक्कर आनेपर एवं मूर्च्छा या बेहोशी आदिके समय भी सिरपर शीतल जलधारा डालनेसे मरीजको शान्ति मिलती है। कभी कभी मरीजको जब असह्य सिरदर्द हो और मालिश या गरम पाद-स्नानका उपयोग करनेमें कठिनाई उत्पन्न होती हो, तब भी सिरपर शीतल जलकी धारा डालनेसे मरीजकी तकलीफ काफी कम हो जाती है तथा नींद आनेमें भी मदद मिलती है।

शीतल जलधारासे उत्तेजित ज्ञानतन्तु समूहकी थकान दूर होती है।

(२) सादा स्नान

सादा स्नान हमेशा ठंडे पानीसे ही करना चाहिए। स्नानके पूर्व व्यायाम या शरीर श्रम करनेसे ठंड कम लगती है और पानीके स्पर्शसे ताजगी तथा स्फूर्ति आती है। स्नान करते समय प्रत्येक अंगको खुरदर कपड़ेसे अच्छी तरह रगड़ना चाहिए, ताकि उसमें कुछ लाली आ जाय और शरीरके रोमकूप स्वच्छ हो जायँ। स्नानका आरम्भ सिरपर ठंडा पानी डालकर करना चाहिए। शरीर साफ करनेके लिए साबुनका उपयोग करना ठीक नहीं है। इससे चमड़ीकी रूक्षता बढ़ती है। शिकाकाई, बेसन या मूँगके आटेसे भी शरीर साफ किया जा सकता है। स्वच्छ मुलायम भीगी हुई मिट्टीसे शरीर अच्छी तरह साफ किया जा सकता है। कमजोर आदमियोंको ठंडे पानीकी आदत क्रमशः डालनी चाहिए, अन्यथा सर्दी लगनेका भय रहता है। प्रतिदिन नियमित रूपसे स्नानके लिए गरम

पानीका उपयोग करनेसे शरीरके ज्ञानतन्तु कमजोर होते हैं। शरीरकी प्रतिक्रिया तथा जीवन-शक्ति कम होती जाती है एवं सर्दी तथा गर्मी सहन करनेकी शक्ति क्षीण होती है।

सिर्फ ठंढे पानीसे स्नान करनेपर प्रतिकार तथा जीवन शक्तिकी वृद्धि होती है।

(३) जल धौती

दमेके मरीजोंको गला या छाती भारी लगनेपर या उपवासके अवसर पर कुछ मरीजोंको दूसरे या तीसरे दिन या बादमें कभी-कभी जी मच लाना, चक्कर आना, बुखार आना, मुँहमें पानी आना आदि अनुभव होते हैं। ये पित्तप्रकोपके स्पष्ट लक्षण हैं। तब ऐसा समझना चाहिए कि शुद्धिकी क्रिया तीव्रतासे हो रही है। पित्त गाढ़ा तथा अन्य प्रमाणमें होनेके कारण आसानीसे बाहर निकलनेमें कठिनाई होती है। ऐसे मौकेपर १ २ सेर कुनकुने पानीमें नमक मिलाकर (नमकका प्रमाण सेरमें १ तोला) साफ कपड़ेसे छानकर एक ही बारमें जल्दीसे पी लेना चाहिए। रुक रुककर देरतक पानी पीनेसे वह पानी पित्तके साथ छोटी आँतमें उतर जाता है, इस कारण उल्टीके समय वह पानी बाहर नहीं आ पाता। पानीसे पेट पूरा भर जाना चाहिए। किसी किसीको पानी पीते-पीते ही पीया हुआ पानी उल्टीके रूपमें बाहर आने लगता है।

पूरा पानी पीनेके बाद भी जब पानी बाहर नहीं आया हो, तब तर्जनी तथा मध्यमा उँगली गलेके अंदर डालनेसे शीघ्र वमन हो जाता है। उल्टी होनेके बाद जी हलका मालूम होने लगता है। बेचैनी, भारीपन, चक्कर आना आदि सब लक्षण दूर हो जाते हैं।

(४) जलनेती

जलनेतीका अर्थ है, नाकसे पानी पीकर (चढ़ाकर) मुँहसे निकालना। जलनेतीका पानी जल धौतीकी तरह १ सेर पानीमें १ तोला नमक डालकर छान लेना चाहिए।

शुरुआतमें यह नमकीन पानी साफ एनिमाके बतनमें भरकर स्वच्छ नॉजलके द्वारा नाकमें चढाना बहुत ही आसान है। आदत पडनेके बाद कटोरा या चुल्लूसे भी पानी चढाया जा सकता है।

सावधानी कटोरी या एनिमा-साधन द्वारा जलनेती करते समय नाकसे पानीको खींचते हुए चढानेका प्रयत्न नहीं करना चाहिए। एनिमा-साधन द्वारा पानी नाकके अन्दर वेगपूर्वक अपनेआप चला जाता है।

कटोरा या टोंटीवाले बरतनसे जलनेती करते समय बतनको नाककी सतहसे कुछ ऊपर तथा तिरछा रखकर, निचले जबड़ेको ऊपर नीचे (या मुँह खोलने व बन्द करनेकी क्रिया) करनेसे नाकके द्वारा पानी अपने आप अन्दर खिंचा जाता है।

अज्ञानवश नाकके द्वारा जोर देकर पानी ऊपर खींचनेसे नाकके (ऊपरी हिस्सेके) परदेको काफी जोरसे धक्का लगता है। इससे सिरमें भारीपन तथा चक्कर आनेकी पूरी संभावना रहती है।

यह क्रिया दमा, सर्दी, खाँसी दूर करने तथा नेत्र-दृष्टि बढानेमें सहायक होती है।

५ चोटके समय शीतल जलका प्रयोग

चोट लगने या रक्तस्राव अधिक होनेसे प्राय ठंडा पानी (३२°–६५°, मटका या बर्फके पानी) में उस अंगको डुबानेसे रक्तस्राव कम हो जाता है।

६ उष:पान

जिस प्रकार सादा स्नानमें पानीसे बाह्य अंगोंको साफ किया जाता है, ठीक उसी प्रकार (कुछ अंशमें) उष:पानसे गला, पेट, छोटी-बडी आँतें, वृक्क, मूत्राशय आदि शरीरके अंदरूनी अंगोंकी सफाइ होती है। इसलिए हमारे पूर्वजोंने अपनी दिनचर्यामें उषःपानको स्नानकी तरह

शरीरमे विजातीय द्रव्य बाहर निकालनेके लिए मल-मूत्र तथा प्रश्वास की तरह स्वेद छिद्र भी एक प्रमुख साधन है।

हवा तथा धूपका पर्याप्त सेवन न करनेसे तथा शरीर श्रमकी कमीके कारण शरीरके स्वेद छिद्र निष्क्रिय हो जाते हैं।

सूर्य-स्नानमे भी स्वेदनकी क्रियाको उत्तेजना मिलती है, लेकिन स्वेदनकी क्रियाको तीव्र बनानेके लिए वाष्प-स्नानके अतिरिक्त दूसरा कोई साधन नहीं है। स्वास्थ्यकी दृष्टिसे शरीरसे पसीना निकालना अच्छा है। लेकिन स्थूलकाय या क्षीणकाय रोगीको ही, जो शरीर-श्रम आसानीसे नहीं कर सकते, वाष्प स्नान देना उचित है।

वाष्प-स्नानकी प्रधानत तीन विधियाँ हैं

(१) लकडीकी पेटी या कैबिन (cabin) में बैठकर वाष्प स्नान।

(२) रस्सीकी खाटपर लेटकर वाष्प-स्नान।

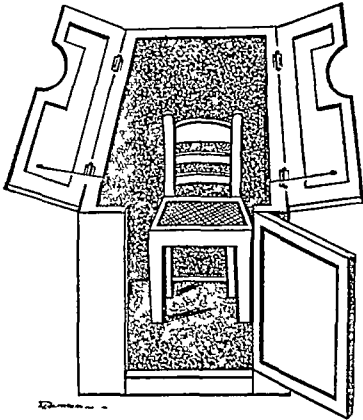
(३) कुर्सीपर बैठकर वाष्प-स्नान।

उपर्युक्त तीनों विधियोंमें तीव्रता तथा सुविधाकी दृष्टिसे पेटीसे वाष्प स्नानका स्थान उत्कृष्ट है। उसके बाद खाट-वाष्प-स्नान एवं अन्तमें कुर्सी-वाष्प-स्नान क्रमश आ सकते हैं।

१. लकड़ीकी पेटी द्वारा वाष्प-स्नान

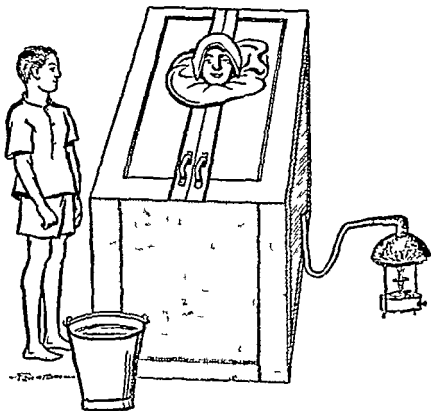
(१) वाष्प-पेटीकी बनावट

वाष्प-स्नानकी पेटी विशेष रूपसे बनायी जाती है। जमीनसे लगे हुए पेंदेपर लकडीका तख्ता नहीं लगाया जाता, वह खुला हुआ जमीनपर,

जमीनकी सतहसे अच्छी तरह सटाकर रख दिया जाता है, ताकि नीचेसे वाष्प निकलने न पाये। पेटीके पिछले भागकी दीवार सामनेकी दीवारसे एक फुट ऊँची बनायी जाती है। साधारणत पृष्ठभागकी दीवार चार

वाष्प-पेटीकी भीतरी बनावट [चित्र न० १९]

फुट तथा सामनेकी दीवार तीन फुट ऊँचा होती है। इसलिए पेटी पीछेकी ओरसे ऊँची तथा सामनेकी ओरसे कुछ नीची होनेकी वजहसे पेटीकी सबसे ऊपरकी दीवार सामनेकी ओर ढालती हुई स्थितिमें रहती है।

सबसे ऊपर ढक्कन दो सम भागोंमें, किवाड़के रूपमें विभक्त रहता है। इन दो किवाड़ोंके ठीक नीचमेंसे अर्धचन्द्राकार रूपमें काटकर, एक बड़ा छिद्र बनाया जाता है। इस छिद्रका व्यास ८ इंच होना चाहिए, जिससे रोगीका सिर आसानीसे बाहर रखा जा सके।

पेटीकी सामनेकी दीवार इस प्रकार बनायी जाय, ताकि वह भी

रोगीको वाष्प पेटीके भीतर बैठाकर वाष्प-स्नान दिया जा रहा है। सिरपर ठंढे पानीकी पट्टी बदलनेके लिए दूसरे व्यक्तिकी सहायता आवश्यक है।

[चित्र नं० २०]

किवाड़की तरह दाहिनी या बायीं ओरसे खोली जा सके। यही पेटीका प्रवेशद्वार है।

सबसे ऊपरका ढक्कन (जिसमें बड़ा गोल छिद्र रहता है) तथा सामनेका दरवाजा खोलकर रोगीको वाष्प स्नान देनेके लिए अन्दर रखी हुई बेंतकी कुर्सीपर (या रस्सीसे बुनी हुई माचीपर) बिठाया जाता है (चित्र नं० १९)। रोगीके बैठनेके बाद प्रवेशद्वार तथा सबसे ऊपरका ढक्कन, रोगीका सिर बाहर रखकर बन्द कर दिया जाता है। पेटीके दाहिने ओरके निचले भागमें एक इंच चौड़ाईका गोल छिद्र बनाया जाय, जिसमेंसे भापकी नली प्रविष्ट करके पेटीमें वाष्प पहुँचाया जा सके (चित्र नं० २०)।

(२) भापका बर्तन

भाप तैयार करनेके लिए ताँबे या मोटे टिनके बर्तनका प्रयोग किया जाता है। भापके बर्तनका मोटा पेंदा नीचे काफी चौड़ा तथा ऊपरका मुँह बड़ी बोतलके मुँहकी तरह सँकरा होता है।

(३) भापकी नली

इस सँकरे मुँहपर एक फुट लम्बी तथा दो इंच आड़ी, धातु (ताँबे या टिन) की नली लगायी जाती है। धातुकी नलीके अग्रभागपर ४-६ फुट लम्बी एवं पौनसे एक इंच मोटी रबरकी नली लगानी चाहिए। भाप-पेटीके उपयुक्त एक इंच गोल छिद्रमें यह नली एक आध इंच घुसाकर रखी जाती है। इस प्रकार भापके बर्तनसे भाप तैयार होकर रबरकी नलीके द्वारा पेटीमें प्रवेश करती है।

(४) सावधानी

भापका बर्तन आवश्यकतानुसार छोटा बड़ा बनाया जा सकता है। साधारणतः दोसे चार सेरतक पानी समा सके, ऐसा बर्तन होना चाहिए। भापके बरतनमें ½ या ⅓ भाग ही पानी भरना चाहिए। गलतीसे

ज्यादा पानी भरनेपर रबरकी नलीसे भापके साथ-साथ उबलते पानीके छींटे बाहर निकलते हैं। उससे शरीर जलनेका भय रहता है। इसके अतिरिक्त रबरकी नलीमें भाप भी पूरी तरह बाहर नहीं निकलने पाती।

भाप पूरी तरहसे तैयार होनेपर ही मरीजको भाप-पेटीके अन्दर बैठाना चाहिए। यह कहनेकी जरूरत नहीं कि भाप-सरंजामके जोड़ एक-दूसरेसे अच्छी तरह फँसे होने चाहिए, ताकि उसमेंसे भाप या पानी बाहर न निकले (चित्र न० २०)।

२. रस्सी या बेंतकी खाटपर भाप-स्नान

रस्सी या बेंतकी खाटपर खुले बदन मरीजको लेटाकर उसके ऊपर एक चादर तथा आवश्यकतानुसार एक या दो कम्बल डाल देना चाहिए। खाटके चारों ओर भी कम्बलकी ओट बनानी होगी, जिससे वाष्प खाटके आजू बाजूसे या नीचसे बाहर निकलने न पाये।

सिर हर हालतमें बाहर रखना जरूरी है।

उबलते हुए पानीका बर्तन, एक सिरकी ओर तथा दूसरा पैरकी ओर रखना चाहिए। बीच-बीचमें (पाँच मिनटके अन्दाजसे) पानी बदलनेके लिए दो सिगड़ियोंपर दो बर्तनोंमें पानी उबालनेके लिए रखना चाहिए। रोगीकी हालत देखकर भाप-स्नानका समय निश्चित किया जाता है।

३ कुर्सीपर भाप स्नान

बेंतकी कुर्सीके नीचे भापयंत्र-नली द्वारा या उबलते हुए पानीका बर्तन रखकर भाप-स्नान दिया जाता है। सिरको बाहर रखकर अन्य अंग कुर्सीके सहारे कम्बलसे अच्छी तरह ढकना चाहिए ताकि भाप बाहर न निकलने पाये। भापका बर्तन न होनेपर उबलते हुए पानीके बर्तनसे भाप-स्नान दिया जाता है।

बर्तन द्वारा भाप स्नान देना हो, तो कमसे कम दो बर्तनोंकी

जरूरत होगी। एक उबलते हुए पानीका बर्तन कुर्सीके नीचे रखनेके लिए तथा दूसरा बाहर सिगडीपर पानी उबालनेके लिए। पाँच पाँच मिनटमें बर्तन बदलना आवश्यक है।

४. भाप-स्नान किन किनको नहीं देना चाहिए

(१) कमजोर या क्षयरोगीको, क्योंकि वाष्प-स्नानसे वजन कम होता है एव अशक्ति बढ़ती है।

(२) चर्मरोगीको, जैसे खुजली, दाद या कुष्ठरोगमें भी वाष्प देना ठीक नहीं है। चर्म रोग या कुष्ठरोगमें जल या मिट्टीका शीतल उपचार देना चाहिए। वाष्प उपचारसे चर्मरोग या कुष्ठरोगमे वृद्धि होती है।

(३) रक्तचापवाले तथा हृदयके रोगीको। रक्तचाप तथा हृद्-रोगमें पूर्ण भाप स्नान देनेसे उसमें वृद्धि होती है। सौम्य गरम उपचारोंमसे गरम पूर्ण टब स्नान या गरम कटिस्नानका उपयोग किया जा सकता है।

५ पूर्ण भाप स्नानसबधी सूचनाएँ

(१) भाप स्नानका कमरा चारों ओरसे बंद रहना चाहिए। बाहरकी हवा अंदर घुसने न पाये।

(२) भाप-स्नानके समय रोगीके सिरपर ठण्डे पानीकी पट्टी रखना हरगिज नहीं भूलना चाहिए। सिरकी पट्टी भाप स्नानके कारण गरम हो जाती है। लेकिन उसके पूर्व ही पट्टी बदल देना उचित है। इस प्रकार सिरकी पट्टीको बार बार ठण्डे पानीमे भिगोकर बदलते रहना चाहिए, अन्यथा रोगीको घबराहट, कमजोरी, चक्कर एवं कभी-कभी बेहोशी आनेकी संभावना रहती है।

(३) प्रात काल खाली पेट या हल्का पेय लेनेके एक घटे बाद वाष्प-स्नान दिया जा सकता है।

(४) नंगे शरीर ही वाष्प स्नान करना चाहिए।

(५) वाष्प स्नानमें एवं नीबू-शहदका कुनकुना पानी पिलानेसे रोगीको कमजोरी आनेकी संभावना नहीं रहती एवं पसीना जल्दी आनेमें मदद मिलती है।

(६) वाष्प-स्नानकी तीव्रता बढ़ानेके लिए रोगीको बीच-बीचमें कुनकुना पानी पिलाया जा सकता है।

(७) अशक्त रोगीको भाप-स्नान देनेके बाद सूखे या ठंडे गीले कपड़से पसीना अच्छी तरह पोंछकर बिस्तरपर गरम कपड़ा ढँककर लेटा देना चाहिए ताकि ठंडी हवा लगने न पाये। संभवतः इससे रोगीको थोड़ा और भी पसीना छूट सकता है। प्रायः ३० से ६० मिनटके दर मियान शरीरकी स्वाभाविक गरमी वापस आ जाती है। उस समय मरीजको सादा स्नान कराना चाहिए। रोगी सशक्त होनेपर वाष्प-स्नानके तुरत बाद उसको ठंडा पूर्ण टब-स्नान या ठंडे पानीका फुहारा-स्नान या सादा स्नान कराना आवश्यक है। ऐसा करनेसे सशक्त मरीजको स्फूर्ति महसूस होती है। सशक्त रोगीको वाष्प-स्नानके बाद विशेष थकान नहीं आती।

मोटे दिखाई देनेवाले स्थूलकाय मरीजको, जिनके शरीरमें साधारण अवस्थामें भी कमजोरी या थकान बनी रहती है, तुरत ही ठंडे पानीका स्पर्श नहीं होने देना चाहिए। भाप स्नानके बाद उसको कपड़ा ओढ़ाकर आरामसे बिस्तरपर लेटा देना चाहिए। कभी कभी रोगीको नींद भी आ जाती है, साथ-साथ शरीरसे अधिक पसीना भी निकलता है। इस प्रकार पसीना निकलनेके बाद भाप द्वारा उत्तप्त शरीर शीतल हो जाता है एवं थकान भी दूर हो जाती है। साधारणतः १ ½ घंटेके बाद शरीरकी स्वाभाविक गरमी वापस आनेपर ही मरीजको सादा स्नान देना चाहिए। १ ½ घंटेके बाद भी अगर रोगीकी सुस्ती बनी रहे और उनकी स्नानकी इच्छा न हो, तो उनको ठंडे पानका स्पर्श नहीं करना होगा।

ऊपर बताये अनुसार मरीजकी शारीरिक अवस्थाको ध्यानमें रखकर

भाप-स्नानके पश्चात् (तुरत बाद या देरसे) शरीरपर ठण्डे पानीका स्पर्श अनिवार्य है, अन्यथा कमजोरी, चक्कर आना आदि लक्षण शुरू होते हैं।

(८) वाष्प-स्नानके बाद सामान्य स्थिति आनेपर ही (करीब दो घंटे पश्चात्) रोगीको कुछ खाना पीना चाहिए। हल्का पेय एक घटेके बाद भी लिया जा सकता है।

(९) कमजोर रोगीको भाप स्नान देनेकी आवश्यकता होनेपर सिरके ठंडे पानीकी पट्टीके साथ-साथ छातीपर भी ठडे पानीकी पट्टी लपेटनी चाहिए। छातीकी पट्टीसे हृदयकी गति मर्यादित करनेमें अच्छी सहायता मिलती है। इससे मरीजको कमजोरी नहीं आती या कम आती है।

(१०) भाप स्नान देते समय थोडी-सी भी कमजोरी या अशक्ति महसूस होनेके पूर्व ही मरीजको भाप-स्नान देना बन्द कर देना चाहिए।

६. वाष्प-स्नानकी अवधिसंबधी जानकारी

(१) अन्य उपचारकी तरह भाप-स्नानकी अवधि रोग तथा रोगीकी स्थितिपर निर्भर करती है।

(२) प्रारम्भमें रोगीको कम समयतक भाप-स्नान देना चाहिए और बादमें क्रमश बढाना चाहिए।

(३) गरमीके दिनोंकी अपेक्षा ठंडी या बरसातके मौसममें अधिक समयतक भाप स्नान कराया जा सकता है।

(४) पेटी भाप स्नान शुरुआतमें पाँच मिनट ही देना पर्याप्त है। मोटापाके रोगियोंको आरम्भमें ही १० १५ मिनटतक भाप स्नान दे सकते हैं।

(५) भाप-स्नानकी अवधि निश्चित करते समय भापकी तीव्रताका ध्यान रखना आवश्यक है।

७ सिर-दर्द तथा सर्दीके समय आंशिक भाप-स्नान

अतिशय तीव्र सर्दीसे सिरमें भारीपन, नाकसे पानी बहना, चक्कर आना तथा श्वासोच्छ्वासमें रुकावट होनेपर उपयुक्त बाष्प स्नानसे शान्ति मिलती है।

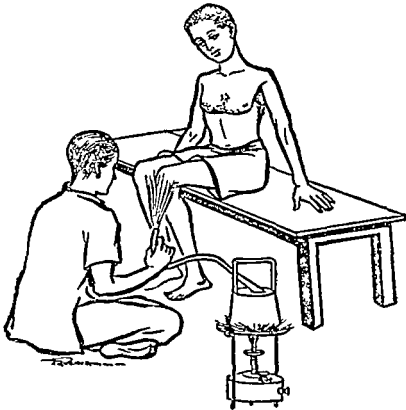
विधि एक बन्द कमरेमें जहाँ प्रकाश हो, लेकिन बाहरकी हवा न आ सके, ऐसे स्थानपर निम्नलिखित प्रयोग करना चाहिए।

एक बर्तनमें ५-१० तोला स्वच्छ नीमके पत्ते डालकर पानीको सिगड़ी या स्टोवपर खूब उबालना चाहिए। उबलते हुए पानीके बर्तनको ढँकी हुई हालतमें नीचे उतारकर पैरके पास रखकर, एक चादर तथा एक कंबल द्वारा सिर अच्छी तरह ढँककर बैठ जाना चाहिए। कम्बलके बाहर थोड़ी भी भाप निकलने न पाये, इसका पूरा खयाल रखना होगा। इतनी सावधानी रखनेके बाद अब उबलते हुए पानीके बर्तनका ढक्कन थोड़ा थोड़ा हटाते हुए उसकी भाप मुँहके द्वारा श्वास लेते हुए अन्दर लेनी चाहिए। भापका वेग कम होनेके कारण अगर वह मुँहतक नहीं पहुँचती, तो बर्तनके पासतक सिर झुकाकर भाप लेनेकी क्रिया करनी चाहिए। भापकी गरमी सहन हो सके, उतनी ही दूरीपर मुँह रखना चाहिए।

तीव्र भाप स्नान कमसे कम ५ मिनट तथा अधिकसे अधिक १० मिनट ले सकते हैं। भाप सौम्य होनेपर यह अवधि १० से २० मिनटतक बढ़ायी जा सकती है।

सिर, कपाल तथा चेहरेसे पसीना छूटकर सिर-दर्द तथा सर्दी कम हो जाती है। कभी-कभी स्थूलकाय या कमजोर रोगियोंकी छाती, पीठ, कमर आदिमें भी पसीना आ सकता है। साधारण तौरपर सिर, कपाल तथा चेहरेसे पसीना निकलनेकी स्थितिको मर्यादा समझकर सिरका भाप स्नान समाप्त करना सुरक्षित है।

पसीना निकले हुए स्थानोंको सूखे कपड़ेसे अच्छी तरह पोंछकर

ठंडी हवासे बचानेके लिए सिर तथा कानपर गरम या मामूली मोटा कपड़ा लपेटना उचित है। आधा घंटेके बाद कपड़ा खोलकर पसीना निकले हुए स्थानोंको गीले कपड़ेसे पोंछ लेना जरूरी है। इतनी सावधानीके बाद सिर, कपाल आदि स्थान ठण्डी हवाको बिना किसी नुकसानके सहन कर सकेंगे।

बायें घुटनेपर स्थानिक वाष्प-स्नान दिया जा रहा है [चित्र नं० २१]

उपर्युक्त भाप स्नानसे नाक तथा मुँह द्वारा कफ बाहर निकल जाता है एवं श्वासोच्छ्वासमें आसानी होती है। सिर भी हल्का हो जाता है।

ऐसे मौकेपर नाक द्वारा घी सूँघनेसे कफ आसानीसे छूट जाता है एवं ठण्डी हवासे नथुनोंकी रक्षा होती है।

८ स्थानिक वाष्प स्नान (local steam bath)

भापका बर्तन चित्र नं० २० में बताये गये भापके बर्तनके द्वारा आसानीसे स्थानिक वाष्प स्नान भी दिया जा सकता है।

इसके अतिरिक्त स्थानिक वाष्प देनेके लिए विशेष रूपसे छोटा तथा हल्का बर्तन बनाया जा सकता है। टीनके दो-तीन सेरके डब्बेके ऊपरी हिस्सेमें एक छोटी तिरछी अथवा त्रिकोण आकारकी नली बैठाकर उसमें एक रबरकी नली लगानेसे स्थानिक वाष्प-स्नानका पात्र बन जाता है। तिरछी या त्रिकोण नली बैठानेसे उसको रबरकी नली लगाते समय रबरकी नलीमें मोड़ नहीं आता। रबरकी नली मुड़नेके कारण उसमें भाप निकलनेमें रुकावट होती है और नली भी जल्दी खराब होती है (चित्र नं० २१)। *यह ध्यानमें रखना है कि पात्रका एक तिहाई भाग ही पानीसे* भरना चाहिए। शेष दो तिहाई भाग भाप तैयार होनेके लिए खाली रहना चाहिए। अधिक पानी भरनेसे वाष्प नलीमें वाष्पके साथ उबलते पानीके *छींटे निकलकर जिस अंगपर वाष्प लिया जाता है, उसको जला सकते हैं।*

बन्द कमरेमें स्थानिक वाष्प-स्नान देना ज्यादा उपयुक्त है। कमरेके अभावमें कमसे कम इतना तो करना ही चाहिए कि जिस अंग विशेषको भाप देना है, उसको कम्बल या किसी मोटी चादरसे इस प्रकार ढँक दें *कि बाहरकी हवाका स्पर्श बिल्कुल न होने पावे।*

इतनी व्यवस्था होनेके उपरांत रोगीके जिस अंगको भाप देनी है, उसके अनुसार उसको आरामदायक स्थितिमें बैठा देना चाहिए।

किसी भी अङ्गमें तीव्र वेदना होनेपर उसको सेंक देनेकी दृष्टिसे स्थानिक वाष्प स्नान आवश्यकतानुसार पांचसे पन्द्रह बीस मिनटतक दिया जा सकता है। गरम पैरोंकी सूखी सेंकसे शरीरमें एक प्रकारकी उष्ण

होने लगती है तथा वह सेंक अप्रिय भी लगती है। वाष्पके सेंकमें गीलापन होनेके कारण वह अधिक सुहाता है।

उदाहरणके तौरपर—एक रोगीको पित्ताशय शोथ (inflammation of gall bladder) की बीमारी थी। उपवासके बाद बदपरहेजी करनेके कारण उसके पित्ताशयमें असह्य वेदना होने लगी। गरम पानीकी रबरकी थैली तथा गरम पानीका सेंक कपड़ेके द्वारा आदि उपचार किये गये। लेकिन उससे पीड़ामें कोई कमी नहीं हुई। ज्यों-ज्यों समय बीतता गया, त्यों त्यों पीडा बढ़ती गयी। बादमें वहाँपर स्थानिक वाष्प स्नान देनेसे पाँच मिनटके अन्दर दर्द गायब हो गया और वह रोगी गाढी नींदमें सो गया।

इसी प्रकार हाथ पैर या किसी अगमें मोच आ जानेके कारण अगर वहाँ सूजन तथा दर्दकी वृद्धि हो गयी हो, तो उसमें स्थानिक वाष्प-स्नानके प्रयोगसे काफी आराम मिलता है।

कभी कभी दाँत तथा मसूढ़ोंमें काफी वेदना होने लगती है। बडा फोडा पकने तथा फूटनेके पूर्व जोरसे ठनकता है। उस समय भी स्थानिक वाष्प-स्नानसे काफी राहत मिलती है। इसके अलावा फोड़ेको पकानेमें भी मदद मिलती है।

तीव्र वेदनाके स्थानोंको स्थानिक वाष्प देनेके बाद उस स्थानको सूखे कपड़ेसे अच्छी तरह पोंछकर उसके चारों ओर गरम कपडा लपेट देना चाहिए, ताकि उस अवयवपर ठडी हवा न लगने पाये एवं वहाँकी गरमी बनी रहे।

सधिवातके रोगियोंको कभी-कभी किसी अंगविशेष (जैसे कलाई, कोहनी, कधा, घुटना, टखना आदि) में दर्द होता है, उस समय स्थानिक वाष्प देना उपयुक्त होगा। जीर्ण रोगोंमें स्थानिक वाष्पस्नानके बाद उस अंगको ठडे पानीके कपड़ेसे पोंछकर उसपर सिर्फ गरम कपडा लपेटना चाहिए। अगर रोगीको सहन हो सके, तो उस अंगपर आधा एक घंटेके लिए ठंडी मिट्टी लगा देना लाभदायक होगा। जब रोगीको

ठंढकसे तात्कालिक तक्लीफ न होती हो, तभी स्थानिक वाष्प-स्नानके बाद उसपर सीधी ठंडी मिट्टी लगानी चाहिए। बादमें मिट्टीको धोकर उस अवयवको सिर्फ गरम कपड़ेसे आधा या एक घंटेके लिए लपेट देना चाहिए, जिससे उस अंगकी स्वाभाविक गरमी वापस आ जाय।

ठंडी मिट्टी लगानेके बाद उससे अगर वापस दर्द होने लगे, तो ठंडी मिट्टीका प्रयोग करना योग्य नहीं है। स्थानिक वाष्प-स्नानकी अवधि अधिकसे अधिक पंद्रह-बीस मिनट माननी चाहिए। रोगीको अच्छा लगनेपर भी इससे अधिक समयतक स्थानिक वाष्प-स्नान देना योग्य नहीं होगा, क्योंकि अतिशय गरम उपचारसे उस अंगमें सुधारकी दृष्टिसे अच्छी प्रतिक्रिया नहीं होती। ● ● ●

१. मिट्टीके प्रयोग

(१) उपयोगी मिट्टीकी पहचान

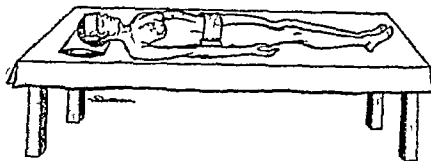
मिट्टी कैसी हो ? मिट्टी कुछ भुरभुरी, कंकडरहित, साफ, स्वच्छ तथा निर्मल होनी चाहिए। मिट्टी ऐसे स्थानसे लानी चाहिए, जहाँपर कोई पेशाब न करता हो। वल्मीक (ant hill) मिट्टीमें उपयुक्त सब गुण पाये जाते हैं, इसलिए यह उपयोगी है। अक्सर काले रंगकी मिट्टी अच्छी मानी जाती है।

नदी-नालोंके किनारेकी मक्खन जैसी स्वच्छ मुलायम मिट्टी सर्वोत्तम मानी जाती है।

जिन स्थानोंमें उपयुक्त अच्छी मिट्टी सुलभ न हो, उस स्थानकी श्रेष्ठ मिट्टी किसी भी दर्जेकी हो, इकट्ठी करनी चाहिए। गंदी जगहकी मिट्टी न लेकर, किसी खेतसे, जिसमें खाद न पडी हो ले सकते हैं।

मिट्टी अच्छी तरह कूटकर बारीक कर लेनी चाहिए। बादमें उसको बारीक चलनीसे छानना चाहिए। अब इस मिट्टीको जब जरूरत हो, उसके १२ घंटे पहले मिट्टीके बरतनमें भिगोना चाहिए।

मिट्टी भिगोते समय बरतनमें आवश्यकतानुसार पानी डालकर मिट्टीको धीमे धीमे फैलाते हुए डालना चाहिए। एकदम अधिक मिट्टी डालनेसे उसमें गाँठ पडनेके कारण वह जलमें अच्छी तरह नहीं मिल पाती। मिट्टीकी जातिके अनुसार उसमें कम या अधिक पानी डालें। तैयार मिट्टी रोटीके आटेसे थोडी गीली होनी चाहिए, ताकि उसकी पट्टी आसानीसे बन सके। कम भीगी मिट्टीके प्रयोगसे शरीरको बहुत कम लाभ पहुँचता है।

तक आनी चाहिए। (चित्र नं० २२)। इस पट्टीकी चौड़ाई बढ़ाकर ६ इञ्च रखनेसे यह ललाटके नीचे दोनों आँखोंके ऊपर भी आ सकती है।

सिर तथा पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी। [चित्र नं० २२]

(२) दूसरा तरीका यह है कि गोल टोपीकी तरह पट्टी बनाकर सिरपर रखी जाय। सिरके बाल निकाल देनेसे ही इस पट्टीका पूर्ण लाभ मिलता है।

(३) सिरपर सीधी मिट्टी लगाना इस प्रयोगमें भी सिरके बाल निकाल दिये गये हों, तो ही मिट्टीका सम्पूर्ण लाभ मिलेगा। सिरपर बाल रखनेवालोंको सिरपर मिट्टी लगानेके पूर्व सिरको भिगा लेना चाहिए। बालोंके बीचमें उँगलियोंसे खूब अच्छी तरह मिट्टी लगाकर उसपर मिट्टी की मोटी तह रखी जाय।

सूचना कमजोर मरीज, जिनको सर्दी आदि लगनेका भय हो, उनको नम्बर एक प्रकारकी पट्टी रखनी चाहिए।

सिरकी उपयुक्त पट्टियाँ, विशेषकर सिरदर्द, सिरका भारीपन, अनिद्रा, चक्कर, नाकसे खून बहना आदि अवसरोंपर अच्छा काम देती है। दोपहर या रातको कपालपर मिट्टीकी पट्टी रखनेसे नींद आनेमें मदद मिलती है।

सौम्य मूर्च्छामें पड़े हुए मरीजको शान्त करनेके लिए कपालकी चौड़ी पट्टी, जो आँखपर भी आती हो, बहुत अच्छा काम करती है। यह अनुभव करके देखा गया है।

मूर्च्छा या फिट्स अधिक तीव्र हो, तो सिरके ऊपर (बहनोंके बाल सहित) मिट्टी लगानेसे जाग्रति आती है। इसके साथ साथ गदन तथा रीढपर ठण्डी मिट्टीकी पट्टी या सीधी मिट्टीका प्रयोग करनेसे मरीजको जल्दी जाग्रत किया जा सकता है।

मस्तिष्कके आवरणकी सूजन (meningitis) उच्च रक्तचाप (high blood pressure) वाले मरीजोंको सिरपर टोपी मिट्टी-पट्टी का प्रयोग या समूचे सिरपर सीधी मिट्टी लगानेसे लाभ होता है।

जिन बहनोंके बाल झडते हों, बालका कालापन कम होता हो, सिर-पर रूसी या फोड़ हों, उनको सिरपर सीधी मिट्टी लगानी चाहिए। सीधी मिट्टीका प्रयोग स्नानके पूर्व ही करना ठीक होगा।

समय : सिर तथा कपालकी पट्टियोंका प्रयाग करनेका सबसे अच्छा समय दोपहरको भोजनके एक घंटे बाद आराम करते समय तथा रातको सोनेसे पूर्व (स्नान या भोजनके कमसे कम एक घण्टे बाद) का समय है। गर्मीके मौसममें सिरकी पट्टियाँ प्रीतिकर मालूम होती हैं।

(२) आँखपर ठण्डी मिट्टी-पट्टी

आँख आनेपर तथा आँखकी सूजन या दर्द दूर करनेके लिए आँखकी पट्टीका प्रयोग किया जाता है। चश्मेका नम्बर कम करते हुए, चश्मा निकालनेके लिए भी यह पट्टी लगायी जाती है।

अवधि : आँखकी पट्टी साधारणतया २० ३० मिनटमे गरम हो जाती है, तब उसको बदलना जरूरी है। आँख आना जैसे तीव्र रोगों में पट्टी थोड़ थोड़े समयमे बदलनी चाहिए।

(३) पेटपर ठडी मिट्टी-पट्टी

आकार ९ इंच चौडी तथा १। १॥ फुट लंबी। पाचन संस्थानके प्राय सभी रोगोंमें पेटपर मिट्टीकी पट्टी या सीधी मिट्टी रखी जाती है। अक्सर पेड़ूपर ही मिट्टी रखनेकी रूढि है [चित्र नं० २२]।

कब्ज, पेटमें वायु होना, क्षत (ulcer), सूजन आदिमें पेटपर मिट्टीका प्रयोग करना चाहिए। जो मरीज कमजोरीके कारण कटि स्नानसे वंचित रहता है, उसको उपयुक्त पट्टीसे आशिक लाभ मिल जाता है।

समय (१) प्रात काल ५ ६ बजे प्रात क्रिया शौचादिके बादका समय सबसे अच्छा है। शौच न हुआ हो तो उससे शौच आनेमें मदद मिलती है। शौचके उपरांत पेट खाली होनेके कारण वहाँ मिट्टीका प्रभाव भी अच्छी तरह होता है।

(२) दोपहरका भोजनके २ ३ घंटे बाद। कामकाजके कारण सुबह या दोपहरको समय न मिले तो रातको भोजनके दो घंटे बाद भी रख सकते हैं।

अधिकसे अधिक लाभ उठानेके लिए खाली पेटपर पट्टी रखनी चाहिए।

अवधि पेटकी ठंडी मिट्टी-पट्टी रखनेकी अवधि निश्चित करते समय मरीजकी शारीरिक प्रतिकारशक्ति और सहनशीलतापर ध्यान रखना जरूरी है। साधारणतया मिट्टी आध घंटेसे एक घंटेतक रखते हैं।

(४) मलद्वार (गुदा) पर मिट्टीका प्रयोग

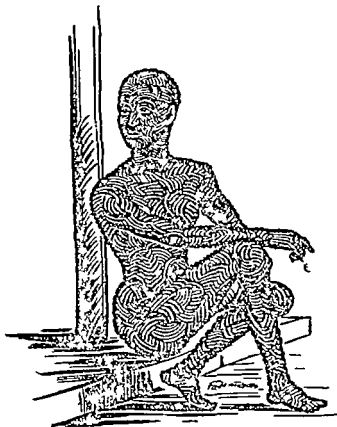
खूनी या खूनी बवासीर, फिशर तथा भगंदरके समय या कमजोरीके कारण काँच (anus) बाहर आनेपर, गुदामें जलन या खुजली होनेपर वहाँ ठंडी मिट्टीका प्रयोग करनेसे लाभ होता है।

(५) चर्मरोगोंपर मिट्टीका प्रयोग

खुजली, दाद, शरीरपर एक्जिमा तथा अन्य सभी रोगोंपर मिट्टीका प्रयोग निःशंक होकर किया जाता है।

प्रयोग विधि १५ से २० मिनट सर्वांग सूर्यस्नान लेनेके बाद पूरे शरीरपर या (अगर ठण्डीके कारण पूरे शरीरपर मिट्टी लगाना संभव

हो तो) सिर्फ जिन स्थानोंमें फोड़ फुंसी हों, उन स्थानोंपर (१२ घंटे भीगी हुई अच्छी मुलायम) मिट्टी लगाकर सूर्यस्नान करना चाहिए। धूपसे मिट्टी सूख जानेपर (साधारणतया ४० मिनट या एक घंटेमें मिट्टी सूख जाती है) ठंडे पानीसे सब मिट्टी धोकर, नीबू या नीबू-रससे

ठंडी मिट्टीका सर्व अंगपर लेप [चित्र नं० २३]

(त्वचाको साफ करनेकी दृष्टिसे) सब स्थानोंकी अच्छी तरह मालिश करके, बादमें नारियलका तेल लगाकर स्नान कर लिया जाय। इससे नीबूके कारण शरीरमें जो जलन होती है, वह शान्त हो जाती है तथा चमड़ीकी रूक्षता दूर होती है (चित्र नं० २३)।

कभी कभी जब खुजलीका प्रकोप तीव्र होता है, तब खुजलीके कारण खुले घावोंपर स्नान आदिके बाद मक्खियाँ बैठती हैं। इससे बचनेके लिए गायके गोबरकी स्वच्छ राख छानकर लगा सकते हैं। मक्खियोंके कारण घावका भरना दुष्कर हो जाता है।

श्वेतकुष्ठ या महारोग

श्वेतकुष्ठ या महारोगमें भी मिट्टीका प्रयोग अच्छा काम देता है। सर्वांग मिट्टी लगाकर धूपमें न बैठकर शीतल छायामें बैठना चाहिए। ठंडी हवाअ आधा या एक घंटेके बाद जब मिट्टी कुछ कड़ी हो जाती है, तब ठंडे पानीसे स्नान किया जाय।

कमजोर मरीजको शीतल छाया सहन न होनेपर सौम्य धूपमें शरीरपर लगी हुई गीली मिट्टी सुखा सकते हैं।

प्रतिक्रिया ठण्डी मिट्टीमें शरीरका विजातीय द्रव्य खींचने तथा *ठंडक पहुँचानेका गुण होनेके कारण सर्वांगमें अन्दरूनी रक्ताभिसरण* तेजीसे होता है और यह शरीरके अन्दर दूषित कोषोंको शुद्ध करता है। इसी कारण चर्मरोगोंमें मिट्टीका प्रयोग किया जाता है।

(६) मिट्टीके गड्ढेमें मरीजको लेटाना

खुली हवामें (हो सके तो किसी पेड़के नीचे) निम्न प्रकारका गड्ढा बनाना चाहिए।

गड्ढेकी *लम्बाई ५॥ ६ फुट तथा चौड़ाई २। २॥ फुट हो। गड्ढा* पैरकी ओर ३ फुट गहरा रहे और क्रमश गहराइ कम करते हुए सिरकी ओर १ फुट रहे। इस प्रकार गड्ढा सिरकी ओर ऊँचा तथा पैरकी ओर नीचा ढालू रहेगा। सिरकी तरफ ऊंचा रखनेका कारण यह है कि सिरको मिट्टीसे बाहर रखना है।

उपयोग करनेके एक दिन पहले गड्ढेका अर्धभाग साफ, छनी हुई मिट्टी, भीग जाय, उतना पानी डालकर रातभर खुली हवामें छोड़ देना चाहिए। ठंडी हवाके स्पर्शसे यह मिट्टी काफी ठंडी हो जाती है। दूसरे

दिन सुबह उस भीगी हुई मिट्टीको कीचड़की तरह बनाकर मरीजके लेटनेके लिए तैयार कर देना चाहिए। प्रातःकालीन सूर्योदयका समय या सायंकालीन तीसरे प्रहरका ४ १ बजेका समय इस उपचारके लिए उपयुक्त है।

तैयारी मिट्टीके गड्ढेमें लेटनेके पूर्व मरीज आसन, सूर्य-स्नान, व्यायाम या सूखा घर्षण द्वारा शरीर गरम कर ले, ताकि मिट्टीकी ठंडक उसको आसानीसे सहन हो सके।

सब कपड़े उतारकर (या छोटी लँगोटी पहनाकर) मरीजको इस गड्ढेमें लेटा देना चाहिए। लेटनेके बाद मिट्टी शरीरके ऊपर न आकर बाजूमें ही रह जाती है। बाजूमें फैली हुई मिट्टीको दूसरे आदमीकी सहायतासे पैर, पेडू, छाती आदिपर मोटी तह बनाकर चढ़ा देनी चाहिए। सिर्फ नाक या मुँहको खुला छोड़कर सिर, कपाल, आँख आदिको भी पूरी तरह मिट्टीसे ढँक देना आवश्यक है। कानके छिद्रोंमें रूई भर देनी चाहिए, ताकि उसमें मिट्टी घुसने न पाये। गड्ढेमें कीचड़ (मिट्टी) इतने प्रमाणमें हो कि रोगीका शरीर उससे अच्छी तरह ढँका जा सके।

मरीज नामस्मरण या अच्छे विचार करते हुए (आँख बन्द करके) निश्चित अवधितक लेटा रहे। लेटनेकी अवधि मरीजकी प्रतिक्रिया शक्ति, रोग आदि पर निर्भर करती है। शुरुआतमें २० ३० मिनटसे आरम्भ करके क्रमशः ५ मिनट प्रतिदिन बढ़ाते हुए ६० मिनट या अधिकसे अधिक ९० मिनटतक बढ़ाया जा सकता है।

ऊपर बतायी हुई विधिसे लेटनेके बाद मरीजको ठंडे पानीसे अच्छी तरह स्नान कर लेना चाहिए। रोगी अशक्त हो तो स्नानके बाद शरीर गरम करनेके लिए कपड़ा ओढ़कर बिस्तरमें आराम करे।

सशक्त रोगी, जिसको ठण्डकी तकलीफ न हो, वह १५ २० मिनट आराम करनेके बाद दूसरे कार्योंमें लग सकता है।

गड्ढेकी मिट्टी बदलना वही मिट्टी बिना बदले दो-तीन दिनतक

इस्तेमालकी जा सकती है। मिट्टी सूखने न पाये, इतना पानी डालकर दूसरे दिन इस्तेमाल करनेके लिए छोड़ देना चाहिए। वैसे प्रतिदिन मिट्टी बदलना सर्वोत्तम है।

स्नायु दौर्बल्य, चर्मरोग, धातुविकारके कारण शरीरमें गर्मीका अनुभव होना आदि बीमारियोंमें यह लाभदायक है। यह भी एक प्रकारका सर्वांग मिट्टी-स्नान है।

सर्वांग जलनेपर गड्ढेमें लेटाकर मिट्टी-स्नानका लाभ उठाया जा सकता है। ऐसी स्थितिमें निम्नलिखित बातोंका ध्यान रखना चाहिए :

(१) गड्ढेमें प्रचुरमात्रामें मिट्टी कीचड़ डाला जाय, ताकि रोगीका जला हुआ भाग जमीनके स्पर्शसे नीचे चुभे नहीं।

(२) शुरुआतमें शरीरकी गरमीसे मिट्टी १ २ घंटेमें गरम हो जाती है। तब आजू बाजू तथा शरीरके ऊपर व नीचेके भागोंसे मिट्टी निकाल-कर नयी मिट्टी डालनी चाहिए। इस प्रकार ३ ४ बार मिट्टी बदलनेसे शरीरकी जलन तथा गरमी शांत हो जायगी।

(३) सम्भव है कि १ २ बार मिट्टी बदलनेसे रोगी गड्ढेमें ही सो जाय। तब उसकी नींदको बिगाड़कर उपचार देनेकी कोशिश नहीं करनी चाहिए। नींदसे उठनेके बाद रोगीको ठंडे पानीसे स्नान करवाकर जले हुए स्थानोंमें नारियलका तेल या पानीमें १० १५ बार धोया हुआ घी लगाकर रबरका कपड़ा या केलेके पत्ते बिछे हुए बिस्तरपर लेटा देना चाहिए।

(४) आवश्यकता पड़नेपर (शरीरमें जलनकी अनुभूति होनेपर) दूसरे दिन मरीजको दिनमें ३० से ६० मिनटतक गड्ढेमें लेटा सकते हैं।

(५) यह ध्यानमें रखना चाहिए कि रोगीकी जलन तथा गरमी शांत होनेपर मिट्टीमें लेटानेकी जरूरत नहीं रहती। ऐसी अवस्थामें दिनमें जले हुए स्थानोंमें मिट्टीका सिर्फ लेप करना और रातको नारियल या एरंडीका तेल या घी लगाना पर्याप्त होगा।

(६) जले हुए घाव भरनेकी अवस्थामें मिट्टीके लेपसे तकलीफ

होनेपर ठण्डी या सर्दी लगनेपर मिट्टीका उपचार पूरी तरह बन्द कर देना चाहिए। तब सिर्फ तेल या घी लगाना काफी होगा।

(७) आहारमें

(अ) सर्वोत्तम जल उपवास, ताकि शरीरकी पूरी शक्ति घाव भरनेमें लग सके। नहीं तो

(आ) रसाहार या प्रवाही आहार।

(इ) बहुत भूख लगनेपर मोसम्बी तथा (मक्खन निकली) छाछ।

आहारके असंयमसे जले हुए भागोंके पक जाने या उनमें जलन बढनेकी सम्भावना रहती है एवं घाव जल्दी नहीं भरते।

(८) पानीसे घी धोनेकी विधि कलईवाली थालीमें २ ३ तोला घी रखकर उसमें ५ से १० तोलेतक मटकेका ठण्डा पानी डालकर हथेली तथा उँगलियोंसे फैलाते हुए हिलाना चाहिए। इससे घीके कण टूट जाते हैं एवं उसमें पानीकी ठण्डक प्रवेश करती है। १ २ मिनट हिलानेके बाद उस पानीको निकालकर दूसरा पानी घीमें मिलाकर फिर हिलाना चाहिए। इस प्रकार पानी बदल बदलकर १० १५ बार घी धानेसे घी मुलायम एवं ठण्डा हो जाता है। इससे घाववाले स्थानोंपर लगाना आसान होता है एव उसकी ठण्डक घावकी जलनको शात करती है।

३ मिट्टीके विविध प्रयोग

(१) फोड़े-फुंसीपर मिट्टी

स्वाभाविक रोग, फोड़, फुंसी, घाव कितने भी पुराने तथा गहरे क्यों न हों, उनको नीमपत्तीके उबले (ठण्डे) पानीसे धोकर उनपर मिट्टी या मिट्टी-पट्टी रखनेसे लाभ होता है।

अनुभवसे यह देखा गया है कि घावकी गहराईमें रहे हुए मवाद (पीप) को मिट्टी घावके बाहर खींचती है। कई घाव ऊपरसे साफ

phatic gland) को गरम पानीसे धोते तथा सेंकते हुए नीचे जख्म की ओर बढ़ना चाहिए। साथ-साथ जख्मके नीचे उस अंगके आखिरी हिस्सोंको कुनकुने पानीसे १० १५ मिनटतक सेंकना अत्यन्त आरामप्रद होता है। इस प्रकार जख्मके ऊपर तथा नीचेके हिस्सोंको कुनकुने पानीसे धोनेके बाद, जख्मको कुनकुने (body temperature) पानीसे धोना चाहिए। ठण्डे पानीसे जख्म नहीं धोना चाहिए, क्योंकि ठण्डे पानीसे जख्म साफ करनेमें दिक्कत होती है। इसके अतिरिक्त घावपर जलन तथा वेदनाकी अनुभूति होती है। घाव धोनेके लिए नीम पत्तीका उबाल कर छाना हुआ पानी सर्वोत्तम है। बादमें कोई भी साफ तेल (नारियल, तिल या एरंडीका) या घी लगाकर घावको बाँधकर उस अंगको शरीरकी सतहसे कुछ ऊपर रखकर बिस्तरपर लेटा देना चाहिए। कुछ ऊँचाईपर रहनेके कारण उस अवयवपर रक्ताभिसरणका दबाव कम रहेगा, इसलिए सूजन तथा दर्द भी कम होगा।

जख्मका दर्द तथा जलन कम होने या बन्द होनेके बाद ही ठण्डी मिट्टी या पानीकी पट्टी रखनी चाहिए।

आरम्भमें ही ठण्डे पानीकी पट्टी रखनेसे रोगी सहन नहीं कर सकेगा। यह तो ध्यानमें रखना ही है कि ठण्डे पानी या मिट्टीकी पट्टी हमेशा गीली बनी रहे। दिनमें पट्टोको गीला रखना आसान होता है, रातको खूब अच्छी तरह गीली की हुई मिट्टीकी पट्टी या तेलकी पट्टी बाँधकर रोगीको आरामसे सोने देना चाहिए।

घावको सुबह शाम स्वच्छ नीमके पानीसे धोना आवश्यक है। घावकी सफाई तथा गीलापन बनाये रखना ही मुख्य उपचार है। गीलापन बने रहनेके कारण वहाँका रक्ताभिसरण बढ़ता है, जिससे घाव भरनेमें मदद मिलती है।

४ गरम मिट्टीकी पट्टी

(१) तैयार करनेकी विधि

उबलते हुए पानीमें बारीक तथा साफ मिट्टी फैलाते हुए धीमे धीमे

डालकर यह मिट्टी बनायी जाती है। मिट्टी पानीमें मिलकर रोटीके आटेसे कुछ गीली होनी चाहिए। असावधानीके कारण अगर मिट्टीका प्रमाण ज्यादा हुआ या पानी कम गरम रहा, तो गरम मिट्टीकी पट्टीसे भाप निकलनेपर वह कड़ी होकर टुकड़े टुकड़े हो जाती है।

पानी अच्छी तरह उबलना चाहिए, ताकि मिट्टी पानीमें गिरते ही अच्छी तरह घुलकर मिल जाय।

मिट्टी पट्टीकी उष्णता अधिक देरतक टिकानेके लिए उसके ऊपर गरम पानीकी रबरकी थैली रख सक्ते हैं।

गरम मिट्टी पट्टी ठण्डी मिट्टीकी तरह ही तैयार की जाती है। फर्क इतना है कि गरम मिट्टीकी पट्टीका कपडा सूखा होना चाहिए। यह कहनेकी जरूरत नहीं है कि गरम मिट्टीकी पट्टी तैयार होते ही इस्तेमाल करनी चाहिए। पट्टीके रखते ही अधिक उष्णता अनुभव हो, तो उसीको आवश्यकतानुसार उठा उठाकर रखे जानेवाले स्थानपर सेंक करना चाहिए। जब पट्टीकी गर्मी सहन करने योग्य हो जाय, तभी पट्टी उसके स्थानपर रखनी चाहिए।

(२) गरम मिट्टीसे लाभ

सूजन तथा ददवाले स्थानोंपर गरम मिट्टीका प्रयोग किया जाता है।

(अ) छातीपर गरम मिट्टीकी पट्टी न्युमोनियामें छातीका दर्द बढ़नेपर गरम मिट्टीकी पट्टी लगानेसे दर्द कम होता है।

(आ) बड़ी आँत, छोटी आँत, प्लीहा आदिमें सूजन तथा दद होनेपर गरम मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करना चाहिए। कब्ज तथा वायुकी व्याधिमें इस प्रकारकी पट्टी रखनेसे काफी आराम मिलता है।

(इ) छोटे-बड़े हठीले फोड़े, जिनमें दद बहुत होता हो, ठनकता हो, लेकिन उसके पकनेमें देर हो, उनपर गरम मिट्टीकी पट्टीकी पुल्टिस (प्रलेप) रखनेसे दद कम होता है एवं कुछ दिनोंमें ही फोडा पककर फूट जाता है। ○ ○ ○

प्राकृतिक चिकित्सामें सूर्य-स्नानका महत्त्वपूर्ण स्थान है। सूर्यके बिना सृष्टिकी कल्पना नहीं की जा सकती। सूर्यसे सृष्टिको जीवन शक्ति मिलती है।

मनुष्य अपनी आधुनिक सभ्यता तथा अज्ञानके कारण इससे वंचित हो जाता है। शहरके दैनिक जीवन क्रममें सूर्यसे सम्बन्ध ही नहीं रहता। सूर्यकी किरणोंमें आरोग्यदायक तथा जन्तुनाशक गुण हैं। सत्त्व-द (vitamin D) चमड़ीको सूर्यकी किरणें लगनेसे बनता है। इससे दाँत, हड्डी आदिकी रक्षा एवं वृद्धिमें विशेष मदद मिलती है।

रिकेट (ricket) कमजोर हड्डी, दंतरोग द-सत्त्वकी कमीके कारण होते हैं। लम्बे समयतक सूर्य किरणोंका लाभ न मिलनेपर चमरोग, ज्ञान तंतु, मास-पेशी सम्बन्धी रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

देहातमें किसान तथा मजदूरोंको खेतमें खुले बदन काम करते हुए सूर्य-स्नान सहज ही मिल जाता है।

१. समय

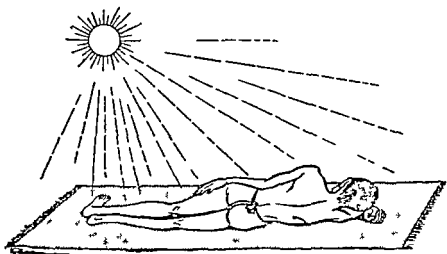
सुबह गर्मीके दिनोंमें ७॥ ८ बजेसे पहले, ठंडीके दिनोंमें ९ ९॥ बजेसे पहले।

शाम गर्मीके दिनोंमें ५॥ या ६ बजेके बाद, ठण्डीके दिनोंमें ४ या ५ बजेके बाद। बरसात के दिनोंमें जब सूर्य निकले तभी सूर्य स्नान ले सकते हैं।

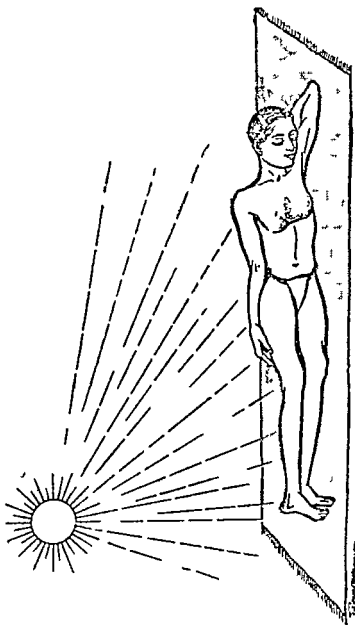
स्थान सर्वांग सूर्य स्नानके लिए एकान्त स्थान होना जरूरी है। मकानकी छत, एकांत खेत या पेड़-पौधोंकी ओटमें किया जा सकता है।

२ विधि

सूर्य-स्नान करते समय शरीरसे पूरा कपड़ा उतारकर सिर्फ लँगोटी

पहनकर, सुविधा हो तो पूर्ण नग्नावस्थामें, सूर्य-स्नान करना चाहिए, ताकि शरीरके प्रत्येक अंगको (तथा गुप्त अङ्गों) सूर्य किरणोंका लाभ मिले। परिस्थितिवश, विशेषकर बहनोंको सूर्य-स्नान लेने की सुविधा न हो, तो खूब महीन तथा ढीला कपडा पहन या ओढकर धूपमें बैठनेसे सूर्य किरणोंका किंचित् लाभ मिलता है।

करवट लेटकर सूर्य-स्नान सामनेकी तरफसे। [चित्र न० २४]

सुविधानुसार आंशिक या पूर्ण नग्न होकर धूपमें सीधे पीठके बल लेट जाना चाहिए। बादमें उल्टे तथा छातीके बल लेटकर पिछले भागके अंगोंको सूर्य-स्नान देना ठीक होगा। मरीजको साधारणत आरामप्रद स्थिति मे ही सूर्य स्नान करना चाहिए। इसलिए सुविधानुसार बीच बीचमें उल्टा, सीधा या करवट बदलकर सूर्य स्नान किया जा सकता है। करवट लेटकर सूर्य-स्नान लेना आरामप्रद है (चित्र न० २४ २५)।

लेटने आदिकी व्यवस्था न होनेपर कुछ देरतक सूर्यकी ओर मुँह करके किसी वस्तुके सहारे टेककर बैठना चाहिए, ताकि छाती, पेट, पेडू तथा पैरोंको सूर्य किरणें ठीक तरह मिल सकें। सीधा बैठनेसे पेट तथा

करवट लेटकर सूर्य स्नान : पृष्ठभागोंमें [चित्र नं० २५]

पेड के भागोंपर अच्छी तरह धूप नहीं पडती। बादमें सूर्यकी ओर पीठ करके बैठनेसे पिछले भागके अंगोंको सूय किरणोंका लाभ मिल सकता है।

सर्वांग सूय स्नान करते समय सौम्य धूप होनेपर सिरपर सूखा तथा तेज धूप होनेपर गीला कपडा रखना जरूरी है।

सूर्योदय-कालके शीतल किरणोंमें सिर खुला रखनेमें हर्ज नहीं है।

धूपमें सिरको गरम होनेसे बचाना आवश्यक है, अन्यथा सिरमें दर्द या चक्कर आते हैं। धूपमें आँखें बन्द रखनी चाहिए। आँख खुली रहने-से दृष्टि कम होती है।

३. सूर्य स्नान लेनेकी अवधि

सूय-स्नानकी अवधि मरीजकी हालत तथा मौसम देखकर निश्चित की जाती है। गर्मीके दिनोंमें १० मिनटसे शुरू करके क्रमश बढाते हुए ३० ४० मिनटतक तथा ठण्डी ऋतुमें २० मिनटसे क्रमश १ घण्टेतक किया जा सकता है। धूप तेज होनेपर उपयुक्त समयका आधा ही उचित होगा।

धूपमें मालिश करनेसे सहज ही सूय-स्नानका लाभ मिल जाता है और समयकी बचत होती है।

४ फोड़े-फुसीपर सूर्य-स्नान

' गहरे गन्दे फोडोंको साफ करके कुछ देर (आधा या एक घण्टे) तक सूर्य स्नान देकर सूयके जन्तुनाशक गुणका लाभ उठाना चाहिए। इससे घाव अच्छे होनेमें मदद मिलती है।

स्वस्थ आदमीको सूर्य-स्नानके लिए अलग समय देनेकी अपेक्षा खुले (कमसे कम तथा पतले कपड़ पहनकर) खेतमें काम करना सर्वोत्तम है। इसमें खुली हवा तथा मिट्टीका स्पर्श शरीरको होता है। खेत तो शहरोंमें होते ही नहीं। इसलिए वहाँ खुले बदन या कम कपड़े पहनकर धूपमें व्यायाम करना या घूमना चाहिए। ० ० ०

मालिश (मर्दन)

१ मालिशकी उपयोगिता

रोगी या बूढ़े, जो अच्छी तरह चल फिर नहीं सकते या अन्य किसी प्रकारका व्यायाम नहीं कर सकते, उनका सर्वांग रक्ताभिसरण उचित ढंगसे नहीं हो पाता। बैठकर काम करनेवाले शहरनिवासियों तथा दूकानदारोंमें भी रक्ताभिसरणका दोष रह जाता है। रक्ताभिसरणकी कमीके कारण अंग प्रत्यंगकी केशिकाओंमें (सूक्ष्म रक्तवाहिनियोंमें) तथा संधियोंमें भलीभांति पहुँच नहीं पाता। इसकी वजहसे अनेक प्रकारके रोग होनेकी सम्भावना रहती है। कब्ज, संधिवात, सिरदर्द आदि रोगसे प्रारम्भ होकर लकवातक होनेकी सम्भावना रहती है। आजकल उच्च घरानों तथा मध्य वर्गमें, जहाँ शारीरिक श्रमकी कमी एवं मानसिक श्रमकी अधिकता है, वहाँ प्रौढ़ लोगोंमें हाथ पैर एवं हृदयसे दूर रहनेवाले अवयवोंमें लकवेका दौरा शुरू हो जाता है।

इसलिए आजके युगमें जहाँ शरीर श्रमका आदर नहीं, निरादर है, वहाँ मालिशका महत्त्व बढ़ गया है। पिछली सदियोंमें मशीनयुगसे पूर्व, अधिकांश लोगोंको शारीरिक मेहनत करनी पड़ती थी, तब मालिश सिर्फ रोगियों तथा पहलवानोंतक सीमित रहती थी। लेकिन आज मानवको अनेक रोगोंके साथ साथ मालिशके प्रकारकी भी शास्त्रीय खोज करनी पड़ी है।

मालिशका शास्त्रीय ज्ञान होनेके लिए शरीर शास्त्रका प्रारम्भिक ज्ञान होना अनिवार्य है। मुख्य मुख्य अवयव, हड्डी तथा संधियोंकी रचना, मांस-पेशियोंकी बनावट, स्नायु-समूह आदिका ज्ञान तो होना ही चाहिए। मालिशका शास्त्र समझे बिना मालिश करनेसे नुकसान होनेकी पूरी सम्भावना है।

किन अवस्थाओंमें किन किन अवयवोंकी मालिश करनेसे नुकसान हो सकता है, किन अवस्थाओंमें शरीरपर मालिश बिलकुल नहीं करनी चाहिए इत्यादिकी जानकारी मालिश करनेवालोंको होनी चाहिए। लेकिन आजकल मालिश करनेवाले इतनी जिम्मेवारी महसूस नहीं करते।

प्रत्यक्ष शास्त्रीय मालिश कर सकने और मालिशका केवल पुस्तकीय ज्ञान होनेमें बहुत अन्तर है। मालिशकी पुस्तकोंके अभ्यासके साथ-साथ प्रत्यक्ष मालिश भी करते रहनेसे ही इसमें प्रवीणता प्राप्त की जा सकती है। लेकिन व्यवहारके साथ शास्त्र भी जानना जरूरी होनेके कारण यहाँ हमने मालिशका शास्त्र भी थोड़ेमें बताया है।

२. शास्त्रीय मालिशके आठ प्रकार

(क) स्पर्श (touch)
(ख) मृदुमार (percussion)
(ग) घर्षण (friction)
(घ) दबाना (kneading)
(च) कम्पन (vibration)
(छ) बेलनक्रिया (rolling)
(ज) सहलाना (stroking)
(झ) मिश्रित क्रियाएं (mixed movements)

(क) स्पर्श (touch)

एक या अनेक उँगलियोंसे अथवा एक या दोनों हथेलियोंसे स्पर्शकी क्रिया की जाती है। दुर्बल रोगी, जो बिस्तर पकड़ हुए हैं, उनके अंग प्रत्यंगोंमें गरमी पहुँचाने तथा उनके स्नायु जाग्रत करनेके लिए स्पर्शकी क्रिया उपयोगी साबित होती है। पेशियोंके आकार तथा मोटाई आदिको ध्यानमें रखकर हल्का या गहरा स्पर्श करना चाहिए। स्पर्शकी क्रिया रीढ़की मणिकाओंके दोनों ओर करनेसे स्नायुकेन्द्र जाग्रत हो जाते हैं।

(ख) मृदुमार (percussion) (हथेली तथा मुष्टिद्वारा)

हथेली तथा उँगलियोंको शरीरपर आड़ी रखकर हल्के-हल्के मारनेकी क्रियाको मृदुमार (percussion) कहते हैं। इस विधिका उपयोग मांस पेशियोंकी गहरी मालिश करनेके लिए किया जाता है। इससे मांस-पेशियोंकी गहराइके ददको शान्त करनेमें मदद मिलती है। सिरके भारीपनमें जब जोरका दर्द होता है, तब मृदुमारसे वह आसानीसे दूर हो सकता है। खोपड़ी, छाती तथा पीठके अन्दरूनी अवयवोंके स्नायुतक हमारे हाथ नहीं पहुँच सकते। लेकिन मुट्ठी या हथेलीके मृदु प्रहारसे अन्दरके स्नायुओंपर प्रभाव होता है। इससे वहाँका तनाव दूर होकर दर्द कम होता है।

मृदुमारकी क्रिया करते समय हथेली, उँगलियों तथा मुट्ठियोंको कलाइ द्वारा ही गति तथा हलका वजन दिया जाता है। अज्ञानवश कलाईको कड़ी रखकर मृदुमारकी क्रिया करनेसे मरीजको सचमुच तकलीफ तथा दर्द होनेकी पूरी संभावना है। रोगीकी हालत देखकर मृदुमारकी गति तथा वजनमें कमी या वृद्धि करनी चाहिए।

(ग) घर्षण (friction) (हथेली तथा उँगलियोंसे)

घर्षण मालिशका एक आसान तरीका है। सर्वांग सूखा-घर्षण सूखे तौलिये या हथेलीसे प्रातःकाल या सायंकालकी ठण्डी हवामें करनेसे शरीरमें गर्मी और स्फूर्ति आती है। घूमनेके पहले ताजगी लानेके लिए सूखा घर्षण करना उचित है। ठंडा कटि स्नान, मेहन स्नान या सादा स्नान आदि ठण्डे उपचारके पूर्व घर्षण करनेसे ठंढ नहीं लगती या कम लगती है।

साधारणतया कमजोर मरीजके ठण्डे हाथ पैरोंको गरम करनेके लिए घर्षणका ही प्रयोग होता है। घर्षण तेलके द्वारा या सूखा भी हो सकता है। *जिन मरीजोंको स्नानके बजाय स्पंजपर निर्भर रहना पड़ता है,*

उनके लिए सूखे घर्षणकी मालिश ही उपयुक्त है। स्वयं मालिशके लिए घर्षण एक अच्छा साधन है।

(घ) दबाना (kneading)

दबानेकी क्रिया मुख्यत मांस-पेशियोंपर ही की जाती है। चूटोंमें या चलकर थकनेपर साधारण लोगोंमें पैर दबवानेकी प्रथा सर्वत्र प्रचलित है। दबानेकी क्रिया छोटी-बड़ी मास पेशियोंपर की जाती है। मांस-पेशियों के थकनेपर वहाँ कड़ापन तथा तनाव उत्पन्न होता है। फलस्वरूप रक्त मिसरणमें किंचित् बाधा पहुँचती है और दर्द होता है। दबानेसे मास पेशियोंका तनाव तथा कड़ापन दूर होकर रक्ताभिसरण अच्छी तरह होने लगता है। दबाव कम या अधिक देना, यह मास-पेशियोंके आकार तथा प्रकारपर निर्भर करता है। छोटी पतली पेशीपर कम तथा बड़ी-मोटी पेशीपर अधिक दबाव दिया जाता है।

(च) कंपन (vibration)

कंपन मालिशका एक महत्त्वपूर्ण अंग है। कंपन शरीरके प्राय सभी अंग-प्रत्यंगोंपर किया जा सकता है। शरीरपर कम्पनकी क्रिया शुरू करते ही मालिश किये जानेवाले स्थानके अतिरिक्त अन्य स्थानोंमें प्रतिक्रिया (reflexaction) के कारण जाग्रति पैदा होता है। उदाहरणके लिए सिरपर या रीढ़पर कम्पनकी क्रिया करनेसे सारे शरीरका खिचाव या तनाव दूर होकर हल्का मालूम होता है। कंपनकी क्रियाके साथ-साथ अधिकाश अङ्गों के रोंए एक साथ खड़े हो जाते हैं। कंपन शरीरमें बिजलीकी तरह चेतना पैदा करके थकावटको भगा देता है।

कम्पनकी क्रिया ठीक तरह करनेसे मालिश करानेवालेको नींद आनी ही चाहिए।

अनिद्रासे पीडित मरीजको दोनों पैर तथा सिरपर कम्पन द्वारा मालिश देनेसे नींद आसानीसे आ जाती है। समशीतोष्ण पूर्ण टब-स्नानमें

एक साथ या अलग अलग उँगलियोंसे दबानेकी क्रिया अच्छी मालूम होती है।

हाथकी उँगलियोंका मालिश तथा उँगलियोंके बीचकी हड्डियोंके मध्यभागकी मालिश ठीक पैरकी ही तरह करनी चाहिए।

कलाईकी हड्डीके चारों ओर अँगूठा तथा तर्जनीके द्वारा मालिश करनी चाहिए। कलाइको चारों ओर घुमाना जरूरी है, ताकि उस संधि के रक्ताभिसरणमें आसानी हो।

दबाना, घर्षण, बेलन, कम्पन आदि क्रियाओंका प्रयोग करते हुए हाथकी मालिश करनी चाहिए।

कोहनी संधिके नीचे एवं ऊपर हाथ तथा बाहुकी मालिश भी हाथकी हथेली तथा उँगलियोंके द्वारा दबाव, घर्षण आदि मिश्रित क्रियाओंसे करनी चाहिए। कोहनी-संधिकी प्रत्येक हड्डीके चारों तरफ अँगूठे तथा तर्जनी द्वारा मालिश करनी चाहिए।

अंसकास्थि (clavicle bone) के नीचे, बाहु तथा कन्धेके संधि-स्थानपर कम्पन तथा दबावकी प्रधानता रखकर मालिश करनी चाहिए। इस पेशीकी घुमाव मालिश मरीजको सुहाती है।

उपर्युक्त ढंगसे बायें हाथकी हथेली, पंजे, कलाई, हाथ, कोहनी एवं भुजाके मध्य तथा ऊपरी भागकी मालिश करनी चाहिए।

(इ) छाती की मालिश

छातीकी मालिश करते समय विशेष रूपसे छाती तथा पसलियोंके बीचकी पेशियोंपर ध्यान देना जरूरी है।

दोनों हथेलियों तथा उंगलियोंको वक्षास्थि (sternum) के मध्य भागमें रखकर बायें हाथका रोगीके दाहिने वक्षकी ओर तथा दाहिने हाथको रोगीके बायें वक्षकी ओर, पेशीकी आकृतिके अनुसार किंचित् मालिश करनी चाहिए। ठीक इसी तरह दोनों हाथोंकी आठों उँगलियोंको फैलाकर छातीके दाहिने एवं बायें भागकी पहली चार पसलियोंके बीचमें

किंचित् दबाव तथा स्पर्श करते हुए ले जाना चाहिए। बारह पसलियोंके बीच पतली-लम्बी ग्यारह पेशियाँ होती हैं। ऊपरकी पेशियोंसे शुरू करके क्रमश नीचेकी पेशियोंकी ओर बढ़ना चाहिए।

बहनोंकी मालिश करते समय उनके स्तनोंकी मालिश भी भलीभाँति करनी चाहिए। स्तनबिन्दुके चारों ओरकी पेशियाँ गोल होती हैं। इसलिए स्तनोंकी मालिश करते समय उभरे हुए स्तनको दबाकर स्तनबिन्दुके चारों ओर गोलाकृतिमें करनी चाहिए। स्तनबिन्दुपर किंचित् दबाव डालकर गोलाकृतिमें थोडा घुमाना उचित है।

इसके बाद वक्षपेशियोंकी उलटी मालिश हथेलीसे करनी चाहिए। दोनों बगलके पास (जहाँपर वक्षपेशियोंका अन्तिम हिस्सा हो, वहाँ) से वक्षपेशियोंको हथेलियोंसे मृदु दबाव द्वारा वक्षास्थितक लानेका प्रयत्न करना चाहिए। बगलके पास दोनों ओर उभरी हुई वक्षपेशियोंका कम्पन भी किया जा सकता है। वक्षपेशियोंपर स्पर्श, घर्षण तथा उँगलियों द्वारा मृदुमार (percussion) की क्रिया भलीभाँति की जा सकती है।

हृदय रोगवालोंकी मालिश करते समय दबाव कदापि नहीं डालना चाहिए। अत्यन्त सौम्य कम्पन तथा स्पर्शके द्वारा हृदयकी मालिश करनी चाहिए।

(ई) उदर एव पेट (abdomen) की मालिश

उदरकी मालिश करते समय मालिश करनेवालेको रोगीके दाहिनी ओर बैठना चाहिए। रोगीके पैर मुड़े हुए होने चाहिए, ताकि उदरकी पेशी मुलायम रहे। उदरकी मालिश विशेषज्ञसे ही करानी चाहिए। अनजान आदमीसे करानेपर पेटमें दर्द होनेकी पूरी सम्भावना रहती है।

उदरकी मालिश करते समय बृहत् अन्त्रकी मालिश सीकम (cecum) से आरम्भ करके मलाशयके अन्तिम भागतक करनी चाहिए। उसके लिए शरीर शास्त्रकी जानकारी नितान्त आवश्यक है। ऊर्ध्वगामी (ascending), अनुप्रस्थ (transverse) एव अधो

मालिश उँगलियोंके अग्रभागसे करनी चाहिए। सर्वप्रथम दोनों ओरकी ग्यारहवीं, दसवीं, नवीं और आठवीं पशुका-पेशियोंपर दोनों हाथकी चार चार उँगलियोंसे मालिश करनी चाहिए (इस समय अँगूठेका उपयोग नहीं होता)। क्रमश एक एक पेशी छोड़ते हुए प्रथम पशुकापेशीतक जाकर रुकना चाहिए। इस प्रकार पशुकापेशियोंकी मालिश आवश्यकतानुसार दो-तीन बार भी जा सकती है।

इसके बाद दोनों हँसिया या हँसुली (scapula) के किनारेकी मालिश अँगूठे तथा तर्जनीके अग्रभागसे की जाती है। हँसिया या हँसुली (scapula) हड्डीकी भीतरी गोलाईके नीचे (पाँचवीं, छठी, सातवीं एवं आठवीं ग्रीवा कशेरुका) से हाथ भुजा तथा उँगलियोंके स्नायु-समूहों की उत्पत्ति होती है। हाथके दर्द, लचक (मोच) आदिमें इसी स्थानमें मालिश प्रारम्भ करके हँसिया या हँसुली (scapula) की गोलाकृतिके अनुरूप कन्धेके अन्तिम भागतक करनी चाहिए। हँसिया या हँसुलीके (scapula) ऊपर बाहरी मांसपेशीकी मालिश तथा अँगूठे तथा हथेलीसे हलका दबाव तथा कम्पन द्वारा करनी चाहिए।

(ऐ) कंधेकी मालिश

कंधेकी मांसपेशी प्रथम ग्रीवा-कशेरुकासे प्रारम्भ होकर दोनों कंधोंके अंतिम छोरतक अक्षकास्थि (clavicle bone) के ऊपरतक रहती है। इस पेशीपर कंपन अत्यंत प्रीतिकर मालूम होता है। हलके दबावसे इस पेशीमें मीठा दर्द होता है। सिरकी मालिशके साथ इस पेशीकी मालिशका घनिष्ठ संबंध है। इस पेशीपर आवश्यकतासे अधिक दबाव पड़नेपर तकलीफ होती है।

(ओ) पैरके पृष्ठभागकी मालिश

सर्वप्रथम दोनों पैरके पिछले भागोंकी मालिश घर्षण, दबाव, स्पर्श, कंपन तथा बेलन द्वारा करनी चाहिए। कमर (lumber region) की चतुर्थ एवं पंचम कशेरुका संधिसे सायटिक ज्ञानतंतु (sciatic nerve)

आरंभ होकर एड़ीके ऊपरी भागमें समाप्त होती है। सायटिक ज्ञानतंतुकी मालिश एड़ीके ऊपरी भागमें शुरू करके कमरकी कशेरुकातक मृदु दबाव एवं कंपन द्वारा करनी चाहिए।

(औ) पूरे पृष्ठभागकी मालिश

अबतक पृष्ठभागके समस्त भागोंकी मालिश पद्धति अलग अलग भागोंमें बाँटकर बतायी गयी। इसके बाद मरीजको उलटा (पट) सुला कर तलवे तथा एड़ीसे आरंभ करके गर्दनतक कंपन एवं दबावकी प्रधानता रखकर, समस्त अवयवोंपर एक साथ, वेगपूर्वक, मिश्रित क्रियाएँ करनी चाहिए। अन्तमें हथेली खड़ी रखकर कंपनके साथ-साथ मृदुमारकी मालिश की जाती है। अंगोंमें भारीपन या दर्द होनेपर मृदु मुष्टिका प्रहार (percussion) की क्रिया करनी चाहिए। हथेलियों तथा उंगलियोंको कलाईमें ढीला रखकर मृदुमारकी क्रिया करनेसे एक विशेष प्रकारकी आवाज आती है।

(अं) सिरकी मालिश

यह क्रिया मरीजको सीधे बैठाकर उसके सामने बैठकर करनी चाहिए। सिरकी मालिशमें खोपड़ीके ऊपर दाहिने, बायें तथा पिछले भागकी ओर उँगलियों एवं हथेलियों द्वारा वेगपूर्वक, हलके हाथसे, कंपनमिश्रित घर्षण क्रियाकी प्रधानता रखकर, बीच-बीचमें दबाने तथा मृदुमारकी क्रिया भी करनी चाहिए। परन्तु सिरमें दर्द कम और भारीपन अधिक होनेपर मृदुमारकी क्रिया की जाती है। सिरदर्दमें किंचित् दबावमिश्रित कंपनकी क्रिया करना उचित है।

सर्वप्रथम ग्रीवा-कशेरुकाके दोनों तरफ तथा दोनों ग्रीवा पेशियोंपर कंपन तथा दबावकी क्रिया करनी चाहिए। ग्रीवापेशियोंके कारण सिरदर्द होनेसे सिरकी मालिशके साथ-साथ दोनों हँसिया या हँसुली (scapula) हड्डीके चारों ओर तथा दोनों वक्षपेशियोंकी थोड़ी मालिश, स्पर्श तथा घर्षण द्वारा करनी चाहिए। ग्रीवा-पेशियोंका तनाव कम करनेके लिए

ग्रीवाको गोलाकृतिमें दाहिनेसे बायें और बायेंसे दाहिने घुमाना तथा सामने और पीछेकी ओर सिरको शिथिल रखकर झुकाना चाहिए। जबड़ों (mastoid bone) के किनारे भी दबाव तथा कंपन करना चाहिए। इससे भी ग्रीवा-पेशीका तनाव दूर होता है।

सिरकी मालिश करवाते समय आँख बन्द रखनेसे रोगीको अधिक आराम मिलता है। कमजोर मरीजको सीधे या करवट लेटाकर सिरकी मालिश करनी चाहिए।

(अ) आँख की मालिश

सिरदर्दके साथ-साथ आँखकी पेशियों तथा स्नायुओंपर भी दर्द एवं तनाव रहता है, इसलिए आँख की भी मालिश करना उचित है। आँख बन्द रखकर (नाकके उद्गम स्थानके दोनों ओर, आँख तथा नाकके संधिस्थानके ऊपर) भ्रकुटीपर, अंगूठे तथा तर्जनी द्वारा हलका दबाव देकर, क्रमश बढ़ाते हुए और बादमें वह दबाव क्रमश कम करना चाहिए। दोनों आँख के गोलक (eyeball) की मालिश हल्के हाथसे करनेसे बहुत अच्छा मालूम होता है। दोनों आँखके बाहरी किनारे से एक उँगली छोड़कर, वहाँके नाडीस्थान, कनपटीपर दबाव तथा कंपन करना आवश्यक है। कई लोगोंको इसी स्थानपर अतिशय पीड़ा होती है। सिरदर्दके समय यहाँकी नाडी तेज चलती है एव ललाट प्राय गरम ही रहता है। ललाटकी मालिश हथेली द्वारा करनी चाहिए।

५. मालिशके विशेष प्रयोग

(अ) हाथका लकवा (paralysis)

हाथकी साधारण मालिश करनेके साथ-साथ उँगलियोंकी संधि, कलाई, कोहनी तथा बाँहकी संधियोंकी प्रत्येक हड्डीके चारों ओर अंगूठे एवं तर्जनी द्वारा मालिश करनी चाहिए।

संधियोंकी धमनी, शिरा तथा स्नायुओंको गति तथा चेतना देनेकी

इसीसे संधियोंसे सम्बद्ध अंगों (जैसे उँगलियाँ, पंजा तथा भुजा) को किंचित् खींचते हुए आवश्यकतानुसार ऊपर-नीचे उठाना तथा घुमाना उचित है।

हाथकी मालिशके प्रकरणमें बताये गये तरीकेसे हाथके स्नायुसमूहकी मालिश भी करनी चाहिए।

(आ) पैरका लकवा

पैरकी साधारण मालिशके साथ-साथ उसके समस्त हिस्सों (उँगलियाँ, पंजा, टखना, पैर, घुटना, जघा आदि) को संधियों तथा संधियोंके विभिन्न हड्डियोंके चारों ओर अगूठे तथा तजनीसे मालिश करनी चाहिए।

संधियोंको हलका खींचते हुए आवश्यकतानुसार घुमाना चाहिए।

इसके अतिरिक्त सायटिक ज्ञानतन्तुकी मालिश पृष्ठ १२४ पर बताये अनुसार करना योग्य है। चल फिर न सकनेवालोंको समतल भूमिपर चलाने या चलनेके लिए छड़ी या कुबड़ी (crutches) का उपयोग करना चाहिए।

(इ) लचक या मोचपर मालिश

गहरी चोट या मोचके तुरन्त बाद मालिश करनेसे उसमें दर्द या सूजनकी वृद्धि नहीं होती। ठीक तरह मालिश होनेसे कभी-कभी लचककी व्यथा एकदम कम हो जाती है।

मोच प्रायः संधियोंमें ही आती है। मोच आनेपर उस संधिके ऊपरी भागपर ऊपरकी ओर तथा निम्न भागपर नीचेकी ओर मालिश करनी चाहिए। इससे संधि-स्थानपर रक्त जम नहीं पायेगा। संधिमें रक्ताभिसरणकी रुकावट उत्पन्न होनेपर दर्द या सूजनमें वृद्धि होती है। मालिशका मुख्य हेतु इस रुकावटको दूर करना है।

मोचके बाद देरीसे रोगीका उपचार देनेकी अवस्थामें उस स्थानको थोड़े गरम पानीसे सेंककर हलके हाथोंसे तेलसे मालिश (उपर्युक्त विधिसे) करनी चाहिए।

मोचके स्थानपर दर्द या सूजन अत्यधिक होनेपर उस सन्धिस्थानको पूरा आराम देना चाहिए। मोच हल्की या मामूली होनेपर सम्बद्ध अंगोंका उपयोग जोर या भार न देकर सावधानीसे करना उचित है।

छनकको मालिश स्पर्श या घर्षण द्वारा करनी चाहिए। दबाव या कम्पन आदि विधियोंका प्रयोग करनेसे दर्द या सूजनमें वृद्धि होगी।

(ई) गहरी चोटपर (जिसमें खून न निकला हो, उसकी) मालिश

स्पर्श तथा घर्षण द्वारा चोटके स्थानपर रक्तको जमनेसे रोकना मालिशका मुख्य उद्देश्य है। इसके अतिरिक्त मोचमें बताये गये मालिशके अनुसार सम्बद्ध अवयवकी मालिश करना तथा उसको आराम भी देना चाहिए।

(उ) हड्डी उतरने (dislocation of bone) पर मालिश

अचानक गिरने या चोट लगनेसे विशेषकर कन्धे, कुहनी या घुटनकी हड्डियाँ खिसक जाती है। हड्डियोंको किसी विशेषज्ञके द्वारा ठीक स्थानपर तुरन्त बैठानेकी व्यवस्था करना जरूरी है। हड्डी बैठानेके बाद सम्बद्ध सन्धिको दो-चार दिन, जबतक उस सन्धिमें अत्यधिक दर्द हो, तबतक उसपर प्लास्टर या अन्य प्रकारकी कड़ी पुल्टिस बाँधकर सम्पूर्ण आराम देना आवश्यक है। दर्द काफी कम हो जानेपर ही सन्धिसे सम्बद्ध अवयवों की मालिश बताये अनुसार करना उचित है। मालिश करते समय सम्बद्ध अवयवोंको ऊपर-नीचे तथा गोलाकृतिमें घुमाते तथा बीच-बीचमें मोड़ते रहना जरूरी है ताकि सन्धि-स्थानमें रक्तका जमाव (congestion) न होकर रक्ताभिसरण ठीक तरहसे होता रहे, अन्यथा बादमें सन्धिमें दर्द तथा सूजन अपने आप कम होनेपर भी सन्धिको पूरी तौरसे घुमा फिरा नहीं सकते, उसमें कुछ दोष रह जाता है। सम्बद्ध अवयवोंकी मालिश मृदु घर्षण (अँगूठे तथा तर्जनी द्वारा थोड़ा दबाव देकर) द्वारा करनी चाहिए। इसके उपरान्त सन्धि-स्थानकी हड्डियोंके चारों भाग अँगूठे तथा तर्जनीसे मालिश करना जरूरी है।

वेगपूर्वक मालिश करने तथा सन्धियोंको अनुचित दबाव डालकर घुमाने फिरानेसे सन्धि-स्थानमें दोष आनेकी पूरी सम्भावना रहती है। ऐसे मौकेपर उस सन्धि तथा सम्बद्ध अवयवोंकी पूरी जानकारी होना निहायत जरूरी है।

(ऊ) अनिद्रामें मालिश

रातको सोनेके पूर्व मरीजको सर्वप्रथम सौम्य गरम पाद-स्नान देना चाहिए। बादमें दोनों पैरोंके घुटनोंके नीचेकी मालिश तथा पैरके अलग अलग अवयवों—तलवे, एड़ी, पंजा, टखना, पिण्डली आदिकी मालिश, कम्पन तथा दबावकी प्रधानता रखकर करनी चाहिए।

इसके बाद सिर, गर्दन तथा कन्धोंकी मालिश कम्पनकी प्रधानता रखकर करना उचित है। मालिश मध्यम या धीमी गतिसे करनेपर मरीजको आराम मिलता है।

ठीक तरहसे मालिश होनेपर मालिश करते समय ही मरीजको नींद आने लगती है। पहले दिन अनिद्रा दूर होनेपर भी छह-सात दिन मालिश चालू रखनी चाहिए। मालिशकी अवधि कमसे कम पन्द्रह मिनट एवं अधिकसे अधिक तीस मिनट या एक घण्टेतक भी हो सकती है। बादमें क्रमशः मालिशका समय कम करते हुए भी नींद आने लगती है।

६ अन्य अवयवोंकी मालिश

(१) जिगर (liver) की मालिश

जिगर सम्बन्धी जैसे पीलिया, मन्दाग्नि, रक्ताल्पता आदि रोगोंमें जिगरकी मालिश उपयोगी है। इससे जिगरमें रक्ताभिसरण कुछ तीव्रतासे होने लगता है एवं भूख तथा पाचन शक्ति किंचित् बढ़नेकी सम्भावना रहती है।

जिगर शरीरकी सबसे बड़ी ग्रन्थि है। शरीरके दाहिनी ओर वक्षास्थिसे शुरू होकर पसलियोंके नीचे वह स्थित है। दाहिनी पसलियोंके नीचके

भागमें उँगलियों द्वारा वृहत् प्राचीरा (diaphragm) को थोड़ा दबाने से ही उसका स्पर्श किया जा सकता है। *अन्य स्थानोंसे उसकी अनुभूति* करना असम्भव है। दाहिनी ओर वृहत् प्राचीराका किंचित् दबाकर कंपन तथा मृदु दबाव द्वारा जिगरकी मालिश की जाती है।

*जिगरकी सूजन, वृद्धि, पित्ताशयकी पथरी, जलोदर आदि बीमारियों*में जिगरकी मालिश नहीं करनी चाहिए। इससे दर्द एवं तकलीफ बढ़नेकी सम्भावना रहती है।

(७) वृहत् प्राचीरा पेशी (diaphragm) की मालिश

वृहत् प्राचीरा पेशी (diaphragm) वक्षास्थिके दोनों ओर पस*लियोंके ठीक नीचे स्थित है। दोनों फेफड़ोंके निम्न भागसे लगी हुई* एक परदे जैसी यह पेशी है। श्वास प्रश्वासके समय वह ऊपर-नीचे होती हुई दिखाई देती है।

दमा, खाँसी आदि बीमारियोंमें, जिसमें गहरी साँस लेनेमें रुकावट आनेके कारण श्वास प्रश्वासकी गति घट जाती है, उस समय वृहत् प्राचीरा पेशीको अधिक काम करना पड़ता है। इससे उसमें कड़ापन (rigidity) आ जाता है एवं दर्द उत्पन्न होता है।

ऐसी स्थितिमें दिनमें दो तीन बार वृहत् प्राचीराकी मालिश पाँच-दस मिनटके लिए करते रहनेसे रोगीको राहत मिलती है। इसके साथ-साथ छाती तथा पीठकी पसली-पेशियों एवं रीढ़की मालिश करना नहीं भूलना चाहिए।

अँगूठे तथा अँगुलियोंके सिरों (tips) द्वारा वृहत् प्राचीरा पेशीकी मालिश ठीक तरह होती है। वक्षास्थिके दोनों ओर दोनों हथेली, अँगूठे या अँगुलियोंके किनारेसे एक ही साथ हल्के दबाव एवं स्पर्श द्वारा मालिश करनी चाहिए। इसके साथ साथ सर्वांग मालिश तथा जिगर या प्लीहाकी मालिश करते समय भी वृहत् प्राचीरा पेशीकी मालिश भी करना उचित है।

७ मालिशका तेल

आम तोरसे मालिशके लिए तीन प्रकारके तेलोंका प्रयोग किया जाता है। सरसों खोपरा तथा तिलका तेल। सरसों तथा तिलका तेल मालिशके लिए उत्तम माना जाता है। सन्निपात, गठिया, सर्दी, रक्त अल्पता, दमा खाँसी आदि रोगोंमें सरसोंके तेलसे मालिश करना हितकर है। सरसोंका तेल तेज होनेके कारण शरीरमें गर्मी उत्पन्न करनेमें सहायक होता है एवं कुछ चिकना तथा गाढा होनेके कारण मालिशके समय हाथ फिरानेमें आसानी होती है।

ठंडीके दिनोंमें चमडी फट जानेके कारण सरसोंके तेलसे मालिश करनेसे जलन होती है। चमडी अत्यंत मुलायम एवं नाजुक (sensitive) होनेके कारण किसी किसीको सरसोंके तलसे अधिक केशयुक्त भागों जैसे जंघा, छाती एवं गुप्त अंगोंमें फुंसी हो जानेकी सभावना रहती है। इससे बचनेके लिए खोपरा या तिलके तेलका प्रयाग करना चाहिए। मालिश करवानेके बाद तेलको शरीरसे छुडानेमें काफी दिक्कत होती है। लेकिन मालिशके तेलमें नीबूका रस (छानकर) मिलानेसे स्नान करते समय वह आसानीसे छूट जाता है। एक औंस (ढाई तोला) तेलमें एक कागजी नीबूका रस (दो तोला) मिलाना पर्याप्त होगा। नीबूके रससे चमडीका मैल भी अच्छी तरह छूट जाता है।

मालिशके उपरांत साबुनसे कभी भी स्नान नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे चमडीकी रूक्षता बढती है। चमडीकी चिकनाई दूर करनेके लिए शिकाकाई, चना तथा चावल या सिर्फ मूँगके आटेका प्रयोग गरम पानीके साथ करना चाहिए। चावल तथा मूँगका आटा सम भागमें मिलाना चाहिए। सतरेके छिलकेको धूपमें अच्छी तरह सुखाकर उसको बारीक चूर्ण-छानकर आटेके साथ सम भाग अथवा चतुर्थ भाग मिलानेसे तेल छुडानेका एक अच्छा मिश्रण तैयार किया जा सकता है।

गायके घीकी मालिश नेत्र चिकित्सामें आँखोंकी ज्योति बढानेके

लिए गायके घीका उपयोग किया जाता है। गायके घीसे घुटनेके नीचे पैर पिंडली पंजा, तलवा, कंधे तथा सिरकी मालिश करनी चाहिए। सिर्फ पैर, तलवा तथा सिरकी मालिशसे भी काम चल सकता है।

गायके घीका गुण शीतल है। इसकी मालिशसे ज्ञान-तंतुओंकी उत्तेजना कम होती है एवं ठंडक पहुँचती है। मालिश पद्धति मालिशके प्रकरणमें बतलायी गयी है।

८. किनकी मालिश नहीं करनी चाहिए ?

(१) हृद्-रोगी।
(२) दाद, खुजली कुष्ठ या अन्य चर्मरोगी।
(३) अतिशय दुर्बल रोगी।
(४) क्षयरोगी।

(१) हृद् रोगी

हृद्-रोगीका हृदय कमजोर होता है एवं उसकी गति अनियमित तथा तेज रहती है। मालिश करनेसे शरीरके रक्ताभिसरणकी गतिमें वृद्धि होती है। परिणामतः हृदयकी गतिमें और भी वृद्धि होगी, जिसके कारण रोगीको कमजोरी, घबराहट तथा चक्कर आनेकी संभावना रहती है। हृद् रोगमें हृदयकी गतिको काबूमें रखना एवं नियमित करना उसका मुख्य इलाज है। मालिश करनेसे यह सिद्ध नहीं होता।

(२) दाद, खुजली, कुष्ठ या अन्य चर्मरोगी

इनकी चमड़ी नाजुक (sensitive) हो जाती है। कभी कभी उसमें जलन (irritation) भी होती रहती है। मालिश करनेसे उसमें गर्मी उत्पन्न होनेके कारण चमड़ीमें खुजलाहट एवं तकलीफकी वृद्धि होगी। अतएव सब प्रकारके चमरोगों तथा कुष्ठमें मालिश वर्ज्य है।

(३) अतिशय दुर्बल रोगी

लंबे समयतक बिस्तर पकड़े हुए रोगी, जो बिस्तरमें ठीक तरह उठ

बैठ नहीं सकते या जो थोडी-बहुत हरकत करनेसे अधिक थक जाते हैं, उनकी मालिश नहीं करनी चाहिए । मालिश करते समय रोगीको अच्छा मालूम देता है, लेकिन बाद में सारे शरीरमें दर्द होने लगता है एवं कभी बुखार भी आ जाता है ।

इसके अतिरिक्त दूसरी दिक्कत है, तेल शरीरसे छुड़ानेकी । गरम पानीसे तेल छुड़ानेकी क्रिया हो सकती है, लेकिन उससे थकान भी विशेष रूपसे बढ जाती है ।

ऐसे रोगीको थोडी देर (दस-पन्द्रह मिनट) मृदु दबाव द्वारा पैर, कन्धे, पीठ आदिपर मालिश देना पर्याप्त होगा । अन्यथा कुनकुने या ठण्डे पानीका स्पिंज उनके रक्ताभिसरणकी वृद्धि करनेमें अच्छी मदद करता है ।

(४) क्षयरोगी

क्षयरोगीका मुख्य उपचार पोषक खुराक तथा सम्पूर्ण आराम है । मालिश पूर्ण आराममें बाधक है । इससे श्वास प्रश्वासकी गति बढती है, जिसकी वजहसे फेफड़ोंको उतना अधिक श्रम उठाना पडता है ।

मालिशके द्वारा रक्ताभिसरणकी गति बढनेसे फेफड़ोंकी क्रियामें भी वृद्धि होती है । क्षयरोगीके फेफड़ोंको अधिकसे अधिक आराम देना नितांत आवश्यक है । लेकिन मालिशसे वह बात नहीं बनती, इसके विपरीत फेफड़ोंको अधिक श्रम उठाना पडता है ।

० ० ०

कसरत

स्वस्थ जीवनके लिए पाँच तत्त्वोंके साथ-साथ योग्य आहार, व्यायाम तथा आरामकी भी आवश्यकता है। तीनोंका मेल मिलाकर जो आदमी अपना दैनिक कार्य करता है, वही पूर्णतया तन्दुरुस्त रह सकता है।

शरीरको उचित व्यायाम देनेपर प्रत्येक अवयवमें रक्तका अभिसरण अच्छी तरह होता है। तीव्र अभिसरणसे शरीरके प्रत्येक भागको रक्त द्वारा अच्छा पोषण मिलता है एवं इसके अलावा शरीरके किसी भागमें कोई दूषित पदार्थ भी सचित नहीं होने पाता। शरीरको शुद्ध तथा निरोगी रखनेके लिए जैसे मिताहारकी आवश्यकता है, उसी तरह उचित प्रमाणमें व्यायामकी जरूरत है। आहार शुद्ध और सात्विक होनेपर भी व्यायामके अभावमें शरीर उस आहारको ठीकसे पचा नहीं सकता। इस प्रकार अपरिपक्व वस्तु शरीरमें तरह-तरहके रोग उत्पन्न करती है। व्यायाम या दैनिक कार्योंके बाद शरीरमें जो थकान आती है, उसको दूर करनेके लिए आरामकी भी जरूरत है। उचित आरामके अभावमें सिर्फ आहार तथा व्यायामसे शरीर कृश होने लगता है। आहार, आराम तथा व्यायाम तीनों योग्य स्थानपर एक समान ही महत्त्व रखते हैं। इन तीनोंमसे किसी एकके अभावमें स्वास्थ्यपर बुरा परिणाम होता है

आजकल हमारा जीवन कृत्रिमताकी ओर बढ़ता जा रहा है, इसलिए साधारण जीवनमें आहार, व्यायाम तथा आरामका संतुलन नहीं रहा। उच्च तथा मध्यम श्रेणीके लोगोंमें शारीरिक श्रमका अभाव ही दिखाई देता है।

देहातमें जहाँ प्राकृतिक जीवनकी थोड़ी झाँकी मिलती है, वहाँ उनको उनके दैनिक कार्योंके द्वारा व्यायाम मिल जाता है। अलगसे व्यायाम करनेकी आवश्यकता उनको नहीं रहती। इसलिए अलगसे व्यायाम करनेकी आवश्यकता उनकी समझमें भी नहीं आती। जहाँ प्राकृतिक जीवन

है, वहाँ काय और व्यायाम साथ-साथ हो सकता है। जैसे श्वास लेनेकी क्रिया सहज होती है, वैसे कार्यके साथ व्यायाम अपने-आप होता है।

कृत्रिम जीवनवालोंको नीरोगी रहने तथा रोगीको नीरोगी बनानेके लिए व्यायामकी आवश्यकता है।

घूमना

घूमना सबसुलभ व्यायाम है। प्रात काल सूर्योदयके पूर्व घूमना स्वास्थ्य रक्षाके लिए उपयोगी है। प्रात कालकी मधुर शीतल वायु शरीर के ज्ञान-तन्तुओंको शक्ति प्रदान करती है। शुद्ध वायुके दीर्घ श्वाससे फेफड़ोंकी क्रियाशीलतामें वृद्धि होती है एवं वे ऑक्सिजन द्वारा रक्त शुद्धिकी क्रिया अच्छी तरह करते हैं। इसके अतिरिक्त मानसिक परेशानी या उलझनके समय घूमनेके लिए निकल जानेपर मानसिक शान्ति भी मिलती है। मन दु खी हो, शरीरमें सुस्ती हो, सिरमें हल्का दर्द हो, ऐसे मौकेपर घूमना एक अच्छा उपाय है।

नगे पैर घूमनेसे पैरके स्नायुओंको हवा तथा मिट्टीकी ठडकका लाभ मिलता है। नगे पैर घूमना सम्भव न हो, तो चप्पल या सैंडल पहनकर घूमनेसे कमसे कम शीतल हवाका लाभ पैरोंको मिलता ही है। चुस्त जूते पहनकर घूमनेसे पैर तथा तलवोंको उपयुक्त लाभ नहीं मिलता। रबरके जूते पहननेसे उष्णता पैदा होती है, इसलिए चमड़का जूता ज्यादा अच्छा है।

घूमते समय कपड़ हलके, ढीले तथा पतले हों और कमसे कम हों, ताकि कपड़स ढँके हुए अवयवोंको हवाका लाभ मिले तथा उनकी हलन चलनमें कोई रुकावट न पैदा हो।

सर्दी या धूपसे बचनेके लिए जरूरी कपडा पहनना अलग बात है, लेकिन चुस्त कपड़े पहननस ज्ञान तन्तुओंको तथा मासपेशियोंको आराम नहीं मिलता। घूमते समय पैर एक तालसे, सीधे सामने अच्छी तरह उठ कर पडने चाहिए। हाथके पजोंको खुला छोडकर, हाथको स्वाभाविकतासे झूलने देना चाहिए। छाती कुछ तनी हुई हो, गदन तथा ठुड्डी सामनेकी ओर थोडी झुकी हुई हो, रीढकी हड्डीमें कुबडा न आने पाये।

घूमते समय उपयुक्त बातोंपर ध्यान रखनेसे शरीरके प्रत्येक अंगकी मांसपेशियोंको थोड़ा-बहुत व्यायाम मिल जाता है। घूमनेके दो उद्देश्य हो सकते हैं—एक, व्यायाम द्वारा हल्की थकान लानेका तथा दूसरा, थकान दूर करनेका। व्यायामकी दृष्टि होनेपर ऊपर बतायी हुई बातोंपर अमल करना चाहिए।

घूमनेसे पूर्वके शौच हो जानेपर सादा ठंडा पानी पीकर घूमनेके लिए जाना चाहिए। कब्जसे सम्बद्ध रोगोंमें थोड़ा सादा गरम पानी या उसमें नीबू शहद मिलाकर पीना उचित है। इससे शौचकी प्रेरणा होती है।

घूमनेके पश्चात् प्रायः क्षुधा बढ़ती जाती है। उस समय थोड़ा आराम करनेके बाद स्थूलकायवालोंको वजन घटानेके लिए सादा ठंडा पानी पीना चाहिए। क्षीणकायवाले रोगियोंको वजन बढ़ानेके लिए दूध-फलादिका कुछ सुपाच्य, पौष्टिक नाश्ता करना चाहिए। मांसपेशियों तथा ज्ञानतन्तुओंकी थकान दूर करनेके लिए स्वाभाविक गतिसे घूमना उचित है। इस प्रकार घूमनेसे कामकाजसे थके हुए लोगोंको स्फूर्ति तथा शक्ति मिलती है।

घूमनेकी गति, अवधि आदिका निर्णय व्यक्तिकी हालतका ध्यानमें रखकर करना चाहिए। कुछ दिनोंके अनुभवसे रोगी अपनी घूमनेकी शक्ति पहचान सकता है।

विशेष सूचनाएँ

(१) हृद्रोगीको गहरी साँस लेते हुए धीमी गतिसे घूमना चाहिए, ताकि हृदयपर कमसे कम श्रम पड़े। हृदय-रोगके कारण जिनके पैरों, आँखों आदिमें सूजन आयी हो, उनको घूमना फिरना बंद रखना चाहिए।

(२) जिन रोगियोंकी आँतें नीचे उतर गयी हों, उनको पेटके ऊपर पट्टा बाँधकर घूमना चाहिए, ताकि घूमते समय अवयव अपने स्थानपर स्थिर रहें, अन्यथा उपर्युक्त तकलीफमें वृद्धि हो सकती है। जिनकी आँतें तथा गर्भाशय नीचे उतर गये हों, उनको तथा हर्नियावालोंको (सौम्य अवस्थाको छोड़कर) लँगोट या विशेष रूपसे बना पट्टा बाँधकर ही धीमी गतिसे घूमना चाहिए।

● ● ●

१. रोगका मूल कारण

अज्ञान या अव्यवस्थित जीवनके कारण आहार, आराम तथा श्रमके साधारण नियमोंका पालन नहीं हो पाता। बचपन तथा जवानीकी उम्रमें अव्यवस्थित दिनचर्याका परिणाम शरीरपर काफी हदतक होता है, लेकिन जीवन शक्ति भरपूर होनेके कारण शरीर उसको सहन करता जाता है। आधुनिक जीवनका खिंचाव शरीर तथा मनपर अत्यधिक होनेके कारण साधारण लोग शारीरिक क्षमताकी मर्यादाका पालन भलीभाँति नहीं कर पाते।

अनियमित तथा गलत आहार विहारका परिणाम सबसे पहले पाचन संस्थानपर पड़ता है। कामके दबावके कारण शुरुआतमें अधिक थकान लगने लगती है। इसलिए थकी हुई हालतमें ज्यादा खुराक लेनेकी जरूरत महसूस होती है।

शरीर-श्रमकी कमी या अधिकता तथा आरामके अभावमें भूख कम लगने या बिल्कुल भूख न लगनेपर भी जहाँतक हो सकता है, लोग आहार पूर्ववत् चालू रखनेका प्रयत्न करते हैं। प्राकृतिक सादी चीजोंमें तब स्वाद नहीं आता। इसलिए स्वाद उत्पन्न करनेके लिए घी, तेल, मिर्च, गरम मसाले आदिका 'संस्कार' किया जाता है। एक ओर भूखकी कमी या अभाव तथा दूसरी ओर गरिष्ठ भोजन। इसकी वजहसे पाचन संस्थानपर बोझ बढ़ता जाता है। आखिर कब्ज, (तथा कमजोर लोगोंमें) अपचन, दस्त, खाँसी, सर्दी, सिरदर्द आदि तीव्र बीमारीके रूपमें पाचन-संस्थान अपनी लाचारी अवस्था प्रकट करता है।

कब्ज तथा अपचन आदिके मूल कारणों—गलत आहार विहारमें

न जाकर सिर्फ रोग-लक्षणोंका इलाज किया जाता है। दवाईका सहारा लेकर भोजन हजम किया जाता है। पाचन-संस्थानको परावलम्बी बनाकर उसको दिन प्रतिदिन और भी कमजोर बनाया जाता है। धीरे धीरे आँतोंको कब्ज या बदहजमीकी आदत पड जाती है। या यों कहा जाय कि निरन्तर विजातीय द्रव्यके बोझसे दबे रहनेके कारण पाचन संस्थानके पेशी तथा ज्ञानतन्तु-समूह दुर्बल हो जाते हैं। उनमें निकम्मी वस्तुओंको तीव्र रोगके रूपमें बाहर फेंकनेकी शक्ति नहीं होती।

एक तरफ ग्रहण किये आहारको पूरी तरह पचानेकी शक्तिकी कमी तथा दूसरी ओर आहारके कारण जो मल बनता है, उसको भी शरीर शौच तथा अन्य शुद्धि-मार्गोंके द्वारा बाहर नहीं निकाल पाता। इस प्रकार विजातीय द्रव्योंका बोझ शरीर शुद्ध रखनेवाले अवयवोंपर बढ़ता है।

शरीरको शुद्ध रखनेके लिए चार भाग हैं

(१) फेफड़ (श्वसन-संस्थान) (respiratory system)
(२) चमड़ी
(३) बड़ी आँतें
(४) गुर्दे

उपर्युक्त चारों भाग द्वारा पूरी शक्ति लगानेपर भी जब विजातीय द्रव्य पूर्णतया शरीरसे बाहर नहीं निकल पाते, तब रक्तकी अम्लता (acidity) बढ़ने लगती है।

प्रत्येक शरीरमें गंदगी (या विजातीय द्रव्य) को सहन करनेका एक मर्यादा बिंदु (tolerance of saturation point) होता है। याने कुछ हदतक शरीर गंदगीको बर्दाश्त करते हुए अपना कार्य, निम्नस्तर (low level) पर ही क्यों न हो, करता रहता है। व्यक्तिगत जीवन शक्तिके अनुसार मर्यादा-बिंदुमें भेद हो सकता है। कुछ लोग ऐसा मानते हैं कि हम सब कुछ खाते-पीते हैं, असंयमित जीवन बिताते हैं, फिर भी कुछ नहीं होता। लेकिन शरीरपर तो उसका परिणाम अल्प प्रमाणमें

होता रहता है। जबतक वह दोष मर्यादाके भीतर रहता है, तबतक निम्न श्रेणी (low level) का स्वास्थ्य कायम रहता है।

फेफड़े, चमड़ी, बड़ी आँतें, गुर्दे आदि शरीरको शुद्ध रखनेका सतत प्रयत्न करते रहते हैं, लेकिन मर्यादा बिन्दुका अतिक्रमण होनेपर उपर्युक्त अवयवोंको अतिरिक्त श्रम करना पड़ता है। इस अतिरिक्त श्रमका परिणाम जिस अंगविशेषपर होता है, उसीके अनुसार रोगका नाम दिया जाता है। तीव्र अवस्थाओंमें नाकके द्वारा वह प्रकट हुआ, तो सर्दी, बड़ी आँतोंके द्वारा प्रकट होनेपर दस्त और चमड़ीके द्वारा प्रकट होनेपर खुजली आदि। मर्यादा अतिक्रमण सूचक लक्षण किस अंग द्वारा प्रकट होगा, यह शरीरविशेषके झुकाव (tendency) पर निर्भर करता है।'

व्यक्तिगत झुकावके दो कारण हो सकते हैं (१) स्वनिर्मित तथा (२) पैतृक (inherited)।

स्वनिर्मित झुकाव रोग शरीरको शुद्ध करनेका प्रयत्नसूचक लक्षण है। सर्वप्रथम तीव्र अवस्थाओंमें प्रबलतम इन्द्रिय (मार्ग) अपनी पूरी शक्ति लगाकर शरीर शुद्धिका प्रयत्न करता है। औषधि द्वारा इस प्रयत्नमें रुकावट डालकर उसको रोका जाता है। फिर भी वह प्रबल मार्ग कुछ समयके बाद पहलेकी अपेक्षा कम वेगसे अपना शुद्धिका प्रयत्न दुहराता है। इस प्रकार स्वनिर्मित या स्वभावनिर्मित झुकावकी रचना या सृष्टि होती है। उदाहरणके लिए मान लीजिये, किसीको पतले दस्त शुरू होते हैं और वह व्यक्ति रोगके (शरीर शुद्धिके) लक्षणको रोकनेका प्रयत्न करता है और कुछ दिनके लिए वह रुक जाता है। लेकिन औषधिका प्रभाव कम या खतम होनेपर उसकी वही पुरानी शिकायतें शुरू हो जाती हैं। लोग इसको ही दस्तका झुकाव (tendency) कहते हैं। ठीक इसी तरह अन्य व्यक्तिको सर्दी, खुजली आदिका भी झुकाव हो सकता है।

पैतृक झुकाव (inherited tendency) दमा, क्षय, संधिवात, मोटापा आदि जीर्ण रोग वंशके साथ-साथ चलते रहते हैं। ये जीर्ण रोग इतने प्रबल होते हैं कि ये झुकाव बीजरूपमें सन्तानमें मौजूद रहते हैं।

आराम देना। ईश्वरनिर्मित शरीरकी यह विशेषता है कि उसे उचित अवकाश मिलनेपर साधारणत वह अपनी शुद्धि स्वयं कर लेगा है। शुद्धिकरणके मोर्चेपर जीवन शक्तिका कितना अंश किस अवयवपर खर्च किया जाय इसका निर्णय शरीर स्वयं कर लेता है। यह उसकी स्वाभाविक गति है। जिस प्रकार पानीका बहाव नीचेकी ओर ही होता है, उसी प्रकार जीवन शक्तिका अधिकांश भाग सबसे अधिक बिगड़े हुए अवयवपर सबसे पहले काम करेगा।

प्राय जीर्ण रोगोंमें लम्बे (१५ दिनसे अधिक) उपवासकी आवश्यकता रहती है। जीर्ण रोगोंको जड़से निकालनेके लिए लम्बे उपवास काफी मदद करते हैं।

जीर्ण या कमजोर रोगियोंको किसी कुशल तथा अनुभवी चिकित्सककी देखरेखमें ही चिकित्सालयमें रहकर उपवास करना चाहिए। इसलिए हम लंबे उपवासकी चर्चा यहाँ नहीं करेंगे।

एकसे सात दिनके छोटे उपवासोंकी ही जानकारी इस पुस्तकमें दी जायगी।

प्राकृतिक चिकित्सामें उपवासका अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। उपवासकी गहराईमें जितना उतरा जाय, उतना ही उसका रहस्य समझमें आता है। प्रत्यक्ष दर्शनके बिना उपवासपर श्रद्धा पैदा होना कठिन बात है। बुद्धिसे उपवासका लाभ समझ लेनेपर भी प्रत्यक्ष उपवास करनेके लिए सामान्यत लोग तैयार नहीं होते। उपवासमें मनका सहकार होना अत्यावश्यक है। आजकल अनियन्त्रित तथा असंयमी जीवनके कारण उपवासका नाम सुनकर लोग घबरा जाते हैं, क्योंकि वे अपने निकटवर्ती मौज शौककी वस्तुओंको देखकर उन्हें भोगनेके लिए आतुर रहते हैं। साधारणत स्वेच्छासे या विवेकपूर्वक मनुष्य पाँच इन्द्रियोंके भोगोंको नहीं छोड़ता है। जब इंद्रियाँ थक जाती हैं, इन्द्रियोंका दूट जनमें जब वेदना या तकलीफ होती है और अतिरिक्त भाग करनेकी शक्ति उनमें

नहीं रहती, तब लाचार होकर उसे संयममार्ग ग्रहण करना पडता है। वेदना या संयममेंसे मनुष्य निश्चित रूपसे संयमको पसंद करेगा।

हिंदुस्तानके प्राय सब धर्मोंमें (विशेषकर जैन धर्ममें) उपवासको विशेष स्थान दिया जाता है। 'जैसा तन, वैसा मन' वाली कहावत प्रसिद्ध ही है। मनकी शुद्धिके लिए शरीर शुद्धि आवश्यक है। मनको खाने पीने तथा अन्य भोगोंमें न फँसाकर शरीरको स्वस्थ रखना बहुत कठिन नहीं है।

उपवासके साथ मानसिक सहकार होना चाहिए। मनको समझाये बिना जबरदस्ती उपवास असभव नहीं, तो कठिन जरूर है। ठीक समझे बिना किये गये उपवासकी कठिनाई उपवास कालमें बहुत महसूस नहीं होती है। मगर उपवास तोडनेके बाद, आहार शुरू करनेपर ऐसे रोगियों को संयम रखनेमें मुश्किल होती है। इससे उपवाससे लाभके बदले हानि भी हो सकती है। एक दृष्टिसे उपवास करना आसान है, परंतु एक बार उसे तोडनेके बाद आहारपर अंकुश रखना कठिन है। उपवासके बाद भूख प्राय लुप्त हो जाती है, लेकिन शरीर शुद्धि पूर्ण होनेपर वह जाग्रत होती है। उसे सँभालकर नियंत्रणमें रखना और योग्य मिताहार देना काफी संयम तथा विवेकका काम है।

इसलिए जिनको उपवासके बाद असंयमका भय है, उन्हें उपवास कालमें खाने-पीनेकी वस्तुओंकी चर्चामें रस लेना (भाग लेना), तरह तरहकी खाने पीनेकी वस्तुओंके बारेमें विचार करना आदिसे सावधान रहना चाहिए। उपवास-कालमें उपवाससंबंधी साहित्य, धार्मिक ग्रंथ, महापुरुषोंके चरित्र आदि पढना चाहिए। उपवासकालमें मन शुद्धिके लिए अपनी त्रुटियोंको जानने तथा पहचाननेकी कोशिश करना तथा निकालनेका उपाय भी सोचना चाहिए। अपनेसे बडोंकी सलाह भी लेनी चाहिए। इससे शरीर शुद्धिके साथ-साथ मन भी पवित्र होगा। इससे रोगमुक्त होनेके बाद शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य टिकाये रखना आसान होगा।

अज्ञानसे या परिस्थितिवश या जान बूझकर मनुष्यका संयम कभी

कभी नहीं रह पाता। इससे स्वास्थ्यमें क्षति जरूर पहुँचती है, लेकिन स्वास्थ्यके नियम तथा उपवासके लाभसे पूर्ण परिचित होनेपर वह बहुत कुछ क्षति पूर्ति कर सकता है एवं अंमनीय बीमारीसे बच सकता है। अतएव स्वस्थ मनुष्यके लिए भी उपवास एक ऐसी चाबी है, जिससे शरीरको शुद्ध और मनको पवित्र तथा संतुलित रखनेमें बड़ी मदद मिल सकती है।

गहराईसे विचार करनेपर ऐसा लगता है कि नियमित और संयमी आदमीके लिए उपवासकी जरूरत नहीं होनी चाहिए, लेकिन शरीर तथा मनकी गति इतनी सूक्ष्म है कि उसकी गल्तीसे बचना असम्भव सा दीखता है, इसलिए स्वस्थ मनुष्यको भी संतुलित आहारके साथ साथ अल्पाहार निराहारका नियम बना लेना चाहिए।

उपवास करनेकी मानसिक तैयारी पूर्ण होनेपर भी बाहरका वातावरण उसके अनुकूल होना आवश्यक है। इससे उपवास करनेवालेको मदद मिलती है और उपवासका बोझ नहीं लगता—उसमें एक प्रकारका आनन्द आता है।

हमारे चिकित्सालयके वातावरणमें छोटे उपवास करनेमें बिल्कुल अड़चन नहीं आती। छोटे तथा लम्बे उपवासके लाभ देखकर रोगी स्वयं ही उपवासकी माँग करता है। कभी कभी उन्हें आगे बढ़नेसे रोकना जरूरी हो जाता है। छोटे उपवासमें अतिरेकका भय बिल्कुल नहीं होता, लेकिन लम्बे उपवासके समय इसका पूरा खयाल रखना चाहिए। उपवासकी अवधि निश्चित करते समय व्यक्तिको अपनी शक्तिका भान होना चाहिए। उपवासमें आराम लेनेसे थकान, कमजोरी कम महसूस होती है।

३ उपवासमें पानी

उपवासमें पानी पीनेका प्रमाण रोगीकी रुचि तथा प्यासपर निर्भर करता है। पीनेके लिए ताजा, शीतल और स्वच्छ जल होना चाहिए। आँतोंकी विशेष कमजोर अवस्थाओंमें उबालकर ठण्डा किया हुआ पानी

पीना चाहिए। यह पानी सुपाच्य होता है। जब जितनी प्यास लगे, उस समय उतने ही प्रमाणमें पानी पीना चाहिए। रोगीको सर्दी आदिके कारण कुनकुना पानी भी पिला सकते हैं।

४. उपवासमें सावधानी

दुर्बल व क्षीण रोगी, जिनको कमजोरी लगती है, उनके लिए निम्नलिखित सावधानी रखनी चाहिए

(१) क्षीण व दुर्बल रोगीको अधिक गरम पानी न पिलाया जाय। इससे चक्कर या अधिक कमजोरी आनेकी सम्भावना है।

(२) जहाँतक हो एक बारमें २० २५ तोलेसे अधिक प्रमाणमें पानी न पिलाया जाय। लेकिन कभी अपवादके तौरपर पिलाया जा सकता है।

(३) बिना प्यास अधिक पानी पीनेसे पेट भारी हो जाता है और पेटमें वायु पैदा होती है।

(४) ठण्डा पानी पीनेसे घबराहट और बेचैनी शान्त होती है।

५ उपवासके शुद्धिसूचक लक्षण

उपवासके शुरूकी दो-तीन दिनोंमें एव कुछ विशेष व्यक्तियोंमें १० से १५ दिनोंतक निम्नलिखित शुद्धिसूचक लक्षण प्रकट होनेकी सम्भावना रहती है :

(१) मुँहका स्वाद बिगडना

फीका, कडवा खारा तथा अति मीठा स्वाद आना। उपवासमें सबसे पहले जीभ सफेद तथा मैली होने लगती है। उसके साथ मुँहका स्वाद भी बिगडता है। किसी किसीके मुँहमें छाले भी आते हैं। जीभ शरीरके अन्दरूनी भागके आइनेके रूपमें काम देती है। जिह्वा दर्शनसे अन्दरूनी सफाई कितनी हुई तथा कितनी बाकी है, इसका कुछ खयाल आता है। छोटे उपवासोंमें जीभका पूर्णतया साफ होना—जो पूर्ण शुद्धिका

द्योतक है—यदीन करीब असाध्य है और उसकी आशा भी नहीं रखनी चाहिए।

मुँहका स्वाद सुधरने तथा भूख खुलनेकी प्रतीक्षा जरूर करनी चाहिए। जीभकी बिगड़ी हुई हालतमें खाना शुरू करनेपर शरीर शुद्धि कार्य बन्द हो जाता है और जीभ फिर क्रमश साफ होने लगती है, क्योंकि शुद्धि कार्यमें लगी हुई शक्ति अब पाचन कार्यमें लग जाती है।

(२) घबराहट, श्वास चलना, चक्कर आना आदि

आँखोंके सामने अँधेरा छाना, सिर-पेट आदिमें दर्द और उल्टी या पैसी तीव्र या सौम्य प्रेरणा।

उपर्युक्त लक्षण तीन कारणोंसे हो सकते हैं १ मलावरोध, २ वायु प्रकोप, ३ पित्त प्रकोप।

मलावरोध या वायु प्रकोपमें एरंडलका एनिमा (पृष्ठ २३ देखिये), पित्त प्रकोपकी अवस्थामें जलधौती (पृष्ठ ७४ देखिये) करना चाहिए। इसके बाद सिरपर ठंडा मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करनेसे उपर्युक्त लक्षण शान्त हो जाते हैं और रोगीको नींद भी आ जाती है।

कमजोर रोगीके सिरपर ठंडा मिट्टीकी पट्टी तथा पेटपर ठंडा लपेट देनेपर उपर्युक्त तकलीफ दूर हो जाती है।

(३) जुकाम-खाँसी

प्राय जुकाम-खाँसीके साथ सिर दर्द भी रहता है। जुकाम-खाँसी बढ़नेपर समझना चाहिए कि रोगीकी प्रतिकार शक्ति अच्छी है और शरीर शुद्धिकी क्रिया तेजीसे चल रही है। इनको रोकनेका प्रयत्न नहीं करना चाहिए। प्राय दो-चार दिनमें ये अपने आप शान्त हो जाते हैं।

(४) पेशाब-सम्बन्धी लक्षण

उपवासमें पेशाब कभी दुर्गन्धयुक्त, पीला और कभी-कभी लाल होता है। पेशाब मार्गसे कभी-कभी तीव्र शुद्धिकी क्रिया चालू होनेके कारण पेशाब करते समय जलन भी होती है।

मलावरोध एवं वायु प्रकोपके समय पेशाबमें थोड़ी रुकावट महसूस होनेकी सम्भावना हाती है। वायु दूर हो जानेपर पेशाब छूटसे आने लगता है। अधिक वायु होनेपर एनिमाका प्रयोग कर सकते हैं।

(५) नींद-सम्बन्धी लक्षण

सामान्यत उपवासमें नींद कम आती है, फिर भी आँख बन्द करके शान्तिसे पड़ रहना चाहिए। नींदमें उपवासमें काफी आराम मिलता है। आरामके अभावसे सिरदद, पेटमें वायु होनेके लक्षण बढ़ जाते हैं।

मलावरोध या वायुके कारण नींद न आनेपर एनिमा ले लेनेसे नींद आनेमें मदद मिलती है।

नींद न आनेका मुख्य कारण तो यह है कि शुद्धिकी क्रिया चालू रहनेसे शरीरके ज्ञानतन्तु-समूह उत्तजित हो जाते हैं। इनको शान्त रखनेके लिए सिरपर ठंडी मिट्टी पट्टी, गरम पाद-स्नान या समशीतोष्ण पानीका सादा स्नान करना चाहिए। इससे नींद आनेमें मदद मिलेगी। खुली हवामें दीर्घ श्वसनकी क्रियासे भी नींद आनेमें आसानी होगी।

कभी कभी भूखके कारण नींद नहीं आती तब ठंडा पानी मुँहमें हिला हिलाकर धीरे धीरे पीनेसे कुछ तृप्तिकी अनुभूति होती है। इससे नींद आनेकी सम्भावना रहती है।

(६) अधिक उत्साह एवं निरुत्साह

उत्साहके मौकेपर रोगीको संयमपूर्वक बहुत सावधानीसे अपनी शक्तिका व्यय करना चाहिए। निरुत्साहके मोकेपर सम्पूर्ण आराम लेना चाहिए।

(७) ज्वर तथा दाह

ज्वर तथा दाहकी अनुभूति होना इस बातका सूचक है कि शरीरमें प्रतिक्रिया शक्ति अपना काम ठीक तरह कर रही है। इसमें आराम करना उचित है।

(८) शीत या ठंडी लगना

ये लक्षण विशेषतया कमजोर रोगियोंमें पाये जाते हैं। प्राय हाथ-पैर भी ठंडे हो जाते हैं। ऐसे अवसरपर गरम कपड़े ओढ़कर थोड़ा कुनकुना पानी पीकर सो जाना चाहिए। इतनेपर भी ठंडी न जाती हो, तो फिर गरम थैली पैरोंके नीचे रख देनी चाहिए। इससे शरीरमें गरमी आ जाती है। शीत-अवस्थामें जब नींद नहीं आती, तब गरम पाद-स्नानसे नींद आ जाती है।

(९) शौचकी प्रेरणा

अच्छे स्वास्थ्यवाले लोगोंको उपवास-कालमें भी अपने आप पाँच सात दिनतक दस्त होता है। जिन्हें दस्त न होता हो और प्रेरणा बनी रहती हो, उनको एक पिंट सादे पानी, नमकीन पानी या एरंडीका तेल एवं पानीका एनिमा लेना चाहिए।

उपवास-कालमें प्रतिदिन एनिमा लेनेकी जरूरत नहीं है। शौच न होनेपर पेटमें वायु भारीपन या दर्द (या उसकी वजहसे सिरमें दर्द) हो, तो एनिमा लेना उचित है।

६. उपवास-कालमें उपचार

उपवास-कालके तात्कालिक लक्षणोंके लिए उपचार विधि उपर्युक्त विभागोंमें बतायी गयी है। यह ध्यानमें रखना चाहिए कि उपवासका मुख्य उद्देश्य शरीरको अंत तथा बाह्य दृष्टिसे पूर्णतया आराम देना है। आराम द्वारा संचित शक्तिके जरिये शरीरकी शुद्धि करना है। इसलिए इसके साथ अन्य कोई उपचार न ले सकें, तो कोई हर्ज नहीं। बाह्य उपचार अधिक करनेसे शरीरको कष्ट होता है। इस तरह आराममें विघ्न पहुँचानेसे उपवासका मुख्य उद्देश्य सिद्ध नहीं होगा।

बाह्य उपचारकी अवधि तथा प्रकार वहींतक सीमित रखना चाहिए, जहाँतक उससे शरीरको आराम देनेमें मदद मिलती है। इन सब बातोंको

ध्यानमें रखकर निम्नलिखित कार्यक्रम अमलमें लाया जा सकता है। जो अनुकूल न आये, उसको छोड़नेमें बिल्कुल संकोच नहीं करना चाहिए।

उपचार-क्रम

६ बजे	उठनेके बाद स्फूर्ति हो, तो ठण्डा मेहन-स्नान, फिर शक्तिके अनुसार घूमना।
७ से ९ बजेतक	एनिमा आवश्यकता होनेपर, जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है। सूर्य-स्नान १० से ३० मिनटतक और मालिश।
९ ३० बजे	ठण्डा कटि-स्नान १५ मिनटतक।
११ बजे	सादा स्नान।
१ बजे	सिरपर ठण्डी मिट्टीकी पट्टी। आवश्यकता होनेपर पेटपर ठण्डी मिट्टीकी पट्टी ले सकते हैं।
२ से ३ बजेतक	छाती या फेफड़े-संबंधी रोगोंमें छातीकी लपेट, २० मिनटसे १ घंटेतक (क्रमश रोज पाँच मिनट बढ़ाना चाहिए)।
६ बजे	शक्तिके अनुसार घूमना।
८ ३० बजे	रातको आवश्यकताके अनुसार गरम पाद-स्नान या पेटपर गरम मिट्टीकी पट्टी।

सूचना इनमेंसे सभी उपचारोंकी आवश्यकता नहीं है। जितने अनुकूल आयें उतने ही, भले एक-दो ही क्यों न हों, लेना चाहिए। अगर इनमें मुख्य और लाभदायी उपचार कहा जाय, तो सूर्य-स्नान, मालिश, ठंडा कटि स्नान एवं घूमना है। इसमें भी चुननेका प्रसग आये, तो सूर्य-स्नान एवं ठंडा कटि स्नान कायम रखना चाहिए। अन्तमें यह बात फिरसे कह देना है कि आराममें विघ्न डालकर एक भी उपचार नहीं लेना चाहिए। उपवास-कालमें नींद तथा आरामपर विशेष ध्यान देना चाहिए। आराम या नींद खोकर उपचार लेना बड़ी नासमझी होगी और उससे लाभके बदले हानि होगी।

७. उपवासमें शुश्रूषा

साधारणतः छोटे (४-७ दिनके) उपवासमें शुश्रूषाकी विशेष आवश्यकता नहीं रहती। उपवासका अर्थ है, शरीरको अन्दर-बाहरसे आराम देकर शुद्धि करनेका पूरा मौका देना। इसलिए छोटे उपवासमें भी अधिकसे अधिक आराम लेनेकी कोशिश होनी चाहिए, ताकि शरीरकी शक्ति इधर उधर खर्च न होकर अन्दरूनी शुद्धि कार्यमें ही खर्च हो।

लम्बे उपवासमें या कमजोर अवस्थाओंमें छोटे उपवासमें भी, शुश्रूषा की उत्तम व्यवस्था होना नितांत आवश्यक है, अन्यथा उपवासका संपूर्ण लाभ नहीं मिलता और कभी-कभी मानसिक कष्ट होनेकी सम्भावना रहती है। समझदार सेवकसे कमसे कम बोलकर या इशारे आदिसे काम चल सके, तो उपवासमें शान्ति बनी रहती है।

८. उपवास तथा वजन

उपवासमें शरीर शुद्धिके साथ-साथ वजन भी कम होता है। दैनिक कार्य चालू रखनेवाले मध्यम व्यक्तियोंका वजन एक दिनमें एक पौंडसे लेकर दो-तीन पौंडतक भी घटता है। उपवासके पहले दो तीन दिन वजन कुछ तेजीसे गिरता है। बादमें वजन गिरनेकी गति कम होकर रोज आधासे एक पौंडतक रहती है।

किसी मोटे व्यक्तिका वजन लम्बे उपवासके प्रथम सप्ताहमें १४ से १८ पौंडतक कम हुआ, तो किसीका सिर्फ ७ से १० पौंडतक।

उपवास कालमें वजन अवश्य कम होता है, लेकिन शुद्धिके कारण शरीरकी रस-ग्रहण शक्ति (assimilative power) बढ़ती है। इसलिए लामकर छोटे उपवासोंमें गया हुआ वजन सावधानी रखनेपर आसानीसे मिल जाता है।

उपवासके बाद वजन-वृद्धिके लोभसे खुराक ज्यादा नहीं लेना चाहिए। भूखसे थोड़ी कम, आसानीसे हजम होनेवाली खुराक लेनी चाहिए।

उससे वजन क्रमश बढने लगता है। उपवासके बाद वजनकी अपेक्षा स्फूर्ति तथा शक्तिपर अधिक भार देना चाहिए।

९. उपवासकी व्याख्या

सादे पानीका उपवास ही सही अर्थमें उपवास कहा जा सकता है। सादे पानीके उपवासमें शरीरके आन्तरिक अवयवोंको पूण आराम मिलता है एवं उस आराममें संचित की हुई शक्ति शुद्धिमें लग जाती है। आराम तथा शुद्धि उपवासका सार है।

१०. उपवास सम्बन्धी तैयारी एव सावधानी

उपवासकी पूर्वतैयारी उपवासके पहले दो एक दिन अल्पाहार या रसाहार या प्रवाही आहार लेकर रहना उचित है। ऐसा करनेसे प्रत्यक्ष उपवासके दिनोंमें भूख तथा कमजोरीके कारण तकलीफ कम होती है।

सावधानी : पूर्ण आहारसे उपवासपर एकदम आनेसे अधिक कमजोरी, झूठी भूखके कारण सिरदद, घबराहट तथा बेचैनी होनेकी सभावना रहती है।

कमजोर मनके व्यक्तिको उपवासके बादके खुराककी जिम्मेदारी दूसरेको सौंपकर निश्चिन्त रहना चाहिए। इससे मन शात रहेगा और खानेमें असंयमका डर नहीं रहेगा।

११. छोटे उपवासका महत्त्व

(१) छोटे उपवास करनेके लिए किसी चिकित्सालयमें प्रवेशकी आवश्यकता नहीं है, घरपर ही आसानीसे हो सकते हैं।

(२) शहरके कमचारी तथा देहातके मजदूर किसानको भी लंबी छुट्टी नहीं मिलती। एक-दो दिनका उपवास दैनिक-काय करते हुए वे कर सकते हैं। शनिवार तथा रविवारका उपयोग एक-दो दिनके उपवास

के लिए किया जा सकता है। छोटी छुट्टियोंका मौका देखकर पाँच सात दिनके उपवास भी घरपर किये जा सकते हैं।

(३) तीव्र रोगों, जैसे सिरदर्द, खाँसी, जुकाम, बदहजमी, पेचिश आदिमें उपवास जादू जैसा काम करता है। बुखारकी हालतमें तो उपवास ही एकमात्र अचूक इलाज है। तीव्र रोगियोंको उपवासकालमें प्यास अधिक लगती है। उस समय पानी पीनेसे शुद्धिमें मदद मिलती है।

(४) रोगप्रतिरोधक गुण भी उपवासमें है। स्वास्थ्यको बनाये रखने के लिए बीच-बीचमें एक आधा दिनका उपवास कर लेनेसे बहुत लाभ होता है।

१२. उपवास तोड़नेकी विधि

प्रति सप्ताह आधा दिनका भोजन छोड़ना आसान एवं लाभ दायी है।

सुबहका नाश्ता तथा दोपहरका भोजन लेकर, रोजकी तरह काम करके शामका भोजन छोड़ना चाहिए। भूखके कारण नींद न आनेके लक्षण दीखने पर रातको सोनेके पूर्व ठंडा पानी पी लेनेसे प्राय नींद आ जाती है।

अध उपवासके दूसरे दिन भूख तीव्र लगती है, शरीर कुछ हल्का भी लगता है। तीव्र भूखके कारण रोजकी अपेक्षा अधिक खानेकी प्रवृत्ति हो जाती है। कुछ लोग ऐसा कर भी डालते हैं। इससे लाभके बदले हानि होनेकी संभावना रहती है।

शामका भोजन छोड़नेकी दृष्टिसे दोपहरका भोजन अधिक प्रमाणमें करना भी हानिकारक है।

अधउपवासके बाद

पहला दिन अल्पाहार क्रम नं० २
दूसरा दिन : पूर्ण आहार क्रम नं० १
तीसरा दिन पूर्ण आहार क्रम नं० २

एक दिनका उपवास

उपयोगिता प्रति सप्ताह अर्ध उपवास या पंद्रह दिनमें एक दिनका पूरा उपवास, छोटी-मोटी बीमारी सर्दी, खाँसी एवं बदहजमीसे बचनेका राजमार्ग है। नीरोगी रहनेकी दृष्टिसे यह नियम अपनाना चाहिए।

पूर्वतैयारी

पहला दिन	उप पान नाश्ता दोपहरका भोजन	प्रति दिनकी तरह
शामका भोजन	प्रति दिनकी अपेक्षा आधी मात्रामें	

उपवासके बाद

पहला दिन	अल्प आहार	क्रम नं० २
दूसरा दिन	पूर्ण आहार	क्रम नं० १
तीसरा दिन	पूर्ण आहार	क्रम नं० २

दो दिनका उपवास

पूर्वतैयारी

पहला दिन अल्प आहार क्रम नं० २

उपवासके बाद

पहला दिन	प्रवाही आहार	क्रम नं० ३
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	,, नं० १
तीसरा दिन	अल्प आहार	,, नं० २
चौथा दिन	पूर्ण आहार	,, नं० १
पाँचवाँ दिन	पूर्ण आहार	,, नं० २

कुल दिन	पूर्वतैयारी	उपवास	पूर्ण आहारपर आनेमें
६	१ दिन	२ दिन	३ दिन

तीन दिनका उपवास

पूर्वतैयारी उपवास शुरू करनेके पूर्व एक दिन शुद्धि आहारक्रम नं० १ पर रहना चाहिए।

उपवासके बाद

पहला दिन प्रवाही आहार क्रम नं० १
दूसरा दिन : प्रवाही आहार ,, नं० ३
तीसरा दिन शुद्धि आहार ,, नं० १
चौथा दिन शुद्धि आहार ,, नं० २
पाँचवाँ दिन अल्पाहार ,, नं० १
छठा दिन : अल्पाहार ,, नं० २
सातवाँ दिन पूर्ण आहार ,, नं० १
आठवाँ दिन : पूर्ण आहार ,, नं० २

कुल दिन	पूर्वतैयारी	प्रत्यक्ष उपवास	पूर्ण आहारपर आनेमें
१०	१ दिन	३ दिन	६ दिन

चार दिनका उपवास

पूर्वतैयारी चार दिन उपवास करनेकी दृष्टिसे पूर्वतैयारीके लिए दो दिन चाहिए।

पहला दिन अल्पाहार क्रम नं० २
दूसरा दिन शुद्धि आहार क्रम नं० १ या क्रम नं० २

उपवासके बाद

पहला दिन प्रवाही आहार क्रम नं० १
दूसरा दिन प्रवाही आहार ,, नं० २
तीसरा दिन शुद्धि आहार ,, नं० १
चौथा दिन : शुद्धि आहार ,, नं० २
पाँचवाँ दिन अल्पाहार ,, नं० १

छठा दिन	अल्पाहार	क्रम नं० २
सातवाँ दिन	पूर्ण आहार	,, न० १
आठवाँ दिन	पूण आहार	,, न० २

कुल दिन	पूर्वतैयारी	प्रत्यक्ष उपवास	पूर्ण आहारपर आनेमें
१२	२ दिन	४ दिन	६ दिन

पाँच दिनका उपवास

पूर्वतैयारी पूर्वतैयारीके लिए दो दिनकी आवश्यक्ता रहेगी।

पहला दिन : अल्पाहार क्रम न० २

दूसरा दिन शुद्धि आहार क्रम न० १ या क्रम नं० २

उपवासके बाद

पहला दिन	रसाहार	क्रम नं० २
दूसरा दिन	प्रवाही आहार	,, न० २
तीसरा दिन	,, ,,	,, नं० ३
चौथा दिन	शुद्धि आहार	,, नं० १
पाँचवाँ दिन	,, ,,	,, नं० २
छठा दिन	अल्पाहार	,, न० १
सातवाँ दिन	,,	,, नं० २
आठवाँ दिन	पूण आहार	,, नं० १
नौवाँ दिन	,, ,,	,, न० २

कुल दिन	पूर्वतैयारी	प्रत्यक्ष उपवास	पूण आहारपर आनेमें
१४	२ दिन	५ दिन	७ दिन

छह दिनका उपवास

पूर्वतैयारी पूर्वतैयारीके लिए दो दिनकी आवश्यकता रहेगी।

पहला दिन अल्पाहार क्रम नं० २

दूसरा दिन शुद्धि आहार क्रम नं० १ या क्रम न० २

आँखें बन्द करके मनको शांत रखकर आराम करनेसे काफी शक्ति संचित होती है। आँखें बन्द करके आराम करना थकान दूर करनेका सर्वश्रेष्ठ एवं सरल उपाय है।

(४) लेटना

नींद न आनेकी अवस्थामें भी आँखें बन्द करके निश्चेष्ट होकर शांत मनमें लेटना उपवास-कालमें पूर्ण आराम करनेका आसान तरीका है।

(५) नींद

उपवास कालमें नींद बहुत बड़ी खुराक है। परेशानी, बेचैनी, घबराहट आदि दूर करनेके लिए नींद सबसे उत्तम उपाय है। जाग्रत अवस्थामें खर्च की गयी शक्तिकी पूर्ति तथा नयी शक्तिका संचय नींदके द्वारा होता है। उपवास काल आसानीसे व्यतीत करने तथा उसकी अवधि बढ़ानेमें नींद सबसे अधिक मदद करती है। आराम या नींद ठीक न मिलनेपर शारीरिक तथा मानसिक वेदना शुरू होनेकी संभावना रहती है।

(६) उपवास पूरा होनेके बाद आरामका महत्त्व

उपवास-कालमें रोगीके लिए निश्चेष्ट पड़े रहना प्रायः आसान है। रसाहार शुरू होनेपर रोगीको अत्यन्त स्फूर्तिका अनुभव होने लगता है। उस वक्त आराम लेना भारी पड़ता है।

उपवासके अन्तिम कालमें शरीरकी शक्ति काफी कम हो जाती है। उपवास तोड़नेके बाद समस्त शक्तिका उपयोग पाचन-क्रियामें लगना चाहिए। बोलने, देखने, घूमने आदिमें आवश्यकतासे अधिक शक्ति खर्च होनेपर भूख कम हो जाती है। ऐसे मौकेपर कमजोर रोगीको आँखें बन्द करके पड़े रहना चाहिए।

उपवास तोड़नेके तुरन्त बाद रसाहारपर कुछ दिनतक रोगीकी कमजोरी बढ़ती हुई दिखाई देती है, कुछ वजन भी गिरता है। इसका कारण यह है कि शुरूमें रसाहारकी मात्रा कम होनेसे वह पोषणकी दृष्टिसे नगण्य है अर्थात् उपवासकी-सी ही स्थिति रहती है।

● ● ●

पानीपर उपवास करनेसे पाचन क्रियामें लगनेवाली पूरी शक्ति शरीर-शुद्धिके कार्यमें लग जाती है। रसाहारका हेतु है पाचन-संस्थानको यथा सम्भव अति अल्प श्रम देकर उसकी अधिकांश शक्ति शरीर शुद्धिमें लगाना। इसलिए रसाहारमें फलरस कमसे कम लेनेका प्रयत्न करना चाहिए, न कि अधिकसे अधिक। रस उतना ही लिया जाय, जितनेसे शरीरमें अशक्ति न आने पाये और शरीर शुद्धिका कार्य चालू रहे एवं दैनिक कामकाजमें कोई खास तकलीफ न हो।

मानस शास्त्रकी दृष्टिसे यह ध्यानमें रखना जरूरी है कि विशेषकर बुखार या अशक्तावस्थामें रसाहारकी अपेक्षा पूर्ण उपवास ही आसान होता है। रसाहारसे भूख प्रदीप्त होनेपर भूखको काबूमें रखना मुश्किल होता है।

जिनको भूखकी अनुभूति कम या बिलकुल नहीं होती, वे रसाहारपर लम्बे समयतक आसानीसे रह सकते हैं। मंदाग्नि, बदहजमी, पेचिश, शरीरमें भारीपन, संधिवात, सिरदर्द आदि बीमारियोंके लिए रसाहार उपयुक्त है।

रसीले फलोंको चूसकर ही रसग्रहण करना स्वास्थ्य तथा पाचनकी दृष्टिसे उत्तम है। चूसनेसे रसका सम्पर्क वायुसे बिल्कुल नहीं होता, वह ताजे तथा स्वाभाविक हालतमें मुँहमें प्रवेश करता है। चूसनेसे रसमें लार अच्छी तरह मिलकर वह सुपाच्य हो जाता है और पेटमें वायु उत्पन्न नहीं करता है।

अशक्त रोगी, जो सन्तरा चूसनेसे थकान महसूस करता है, उसको रस देना चाहिए। रस धीरे धीरे, कम प्रमाणमें व लार मिलाकर पीनेसे वायु कम या बिल्कुल नहीं होती।

रसाहारमें नारियलका पानी या ताजा नीराका प्रयोग रसके सम प्रमाणमें किया जा सकता है।

संतरा, मोसम्बी, टमाटर, नारियल पानी या नीराके अभावमें साग भाजीके सूपका प्रयोग रसके सम प्रमाणमें करनेसे भी रसाहारका लाभ मिल जाता है। जहाँ उपयुक्त वस्तुएँ न मिलती हों, वहाँ लाचारी अवस्था में ही मूंगके पानी या बिना मक्खनकी पतली छाछका प्रयोग फल-रस या साग भाजीके सूपके अर्ध प्रमाणमें करना चाहिए।

साधारण स्वास्थ्यवाले व्यक्ति परिस्थिति तथा आवश्यकतानुसार रसाहार क्रम नं० १ या २ अथवा प्रवाही आहार क्रम नं० १ या २ पर एक दिनसे लेकर सात दिनोंतक रह सकते हैं। विशेष भूख तथा कमजोरी लगनेपर उसमें प्रति खुराक १० से १५ तोला या २० तोला रस, छाछ या सूपकी वृद्धि की जा सकती है। एक खुराकमें ४० तोलेसे अधिक रस, छाछ या सूप लेना उचित नहीं है। प्रतिदिन चार खुराक पर्याप्त होंगी।

रसाहारके दिनोंमें जहाँतक हो सके, कठिन या थका देनेवाले श्रमसे बचना उचित है।

१. रसाहारके बाद आहारपर आनेका क्रम

एक दिनके रसाहारके बाद

पहला दिन :	अल्पाहार	क्रम नं० २
दूसरा दिन	पूर्ण आहार	,, नं० १
तीसरा दिन	पूर्ण आहार	,, नं० २

दो दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी अल्पाहार क्रम नं० २

रसाहारके बाद

पहला दिन :	प्रवाही आहार	क्रम नं० १
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	,, नं० १

तीसरा दिन	शुद्धि आहार	क्रम नं०	२
चौथा दिन	अल्पाहार	,, नं०	१
पाँचवाँ दिन	,,	,, नं०	२
छठा दिन	पूर्ण आहार	,, नं०	१
सातवाँ दिन :	,, ,,	,, नं०	२

तीन दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी रसाहार शुरू करनेके पूर्व एक दिन शुद्धि आहार क्रम नं० १ पर रहना चाहिए।

रसाहारके बाद

पहला दिन	प्रवाही आहार	क्रम नं०	३
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	,, नं०	१
तीसरा दिन	,, ,,	,, नं०	२
चौथा दिन	अल्पाहार	,, नं०	१
पाँचवाँ दिन	,,	,, नं०	२
छठा दिन	पूर्ण आहार	,, नं०	१
सातवाँ दिन	,, ,,	,, नं०	२

चार दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी चार दिनका रसाहार करनेकी दृष्टिसे पूर्वतैयारीके लिए दो दिनकी जरूरत है।

पहला दिन	अल्पाहार	क्रम नं०	२
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	,, नं०	१

रसाहारके बाद

पहला दिन	प्रवाही आहार	क्रम नं०	३
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	,, नं०	१
तीसरा दिन	,, ,,	,, नं०	२
चौथा दिन	अल्पाहार	,, नं०	१

पाँचवाँ दिन	अल्पाहार	क्रम नं० २
छठा दिन	पूर्ण आहार	,, नं० १
सातवाँ दिन	,, ,,	,, नं० २

पाँच दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी पूर्वतैयारीके लिए दो दिनकी आवश्यकता होगी।

पहला दिन	अल्पाहार	क्रम नं० २
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	,, नं० १

रसाहारके बाद

पहला दिन	प्रवाही आहार	क्रम नं० ३
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	,, नं० १
तीसरा दिन	,, ,,	,, नं० २
चौथा दिन	अल्पाहार	,, नं० १
पाँचवाँ दिन	,,	,, नं० २
छठा दिन	पूर्ण आहार	क्रम नं० १
सातवाँ दिन	,, ,,	,, नं० २

छह दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी :

पहला दिन	अल्पाहार	क्रम नं० २
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	,, नं० २

रसाहारके बाद

पहला दिन	प्रवाही आहार	क्रम नं० ३
दूसरा दिन	शुद्धि आहार	,, नं० १
तीसरा दिन	,, ,,	,, नं० २
चौथा दिन	अल्पाहार	,, नं० १
पाँचवा दिन	,,	,, नं० २
छठा दिन :	पूर्ण आहार	,, नं० १
सातवाँ दिन	,, ,,	,, नं० २

सात दिनका रसाहार

पूर्वतैयारी

पहला दिन	अल्पाहार	क्रम नं० २
दूसरा दिन :	शुद्धि आहार	,, नं० १

रसाहारके बाद

पहला दिन	प्रवाही आहार	क्रम नं० ३
दूसरा दिन :	शुद्धि आहार	,, नं० १
तीसरा दिन	,, ,,	,, नं० २
चौथा दिन	अल्पाहार	,, नं० १
पाँचवाँ दिन	,,	,, नं० २
छठा दिन	पूर्ण आहार	,, नं० १
सातवाँ दिन	,, ,,	,, नं० २

सात दिनसे अधिक रसाहार

सात दिनसे अधिक रसाहारपर रहनेकी आवश्यकता होनेपर रसाहार क्रममें (रसके समप्रमाणमें दिनमें दो बार सुबह शाम) साग भाजीका सूप भी होना चाहिए, जिससे शरीरमें क्षार तत्त्वोंकी पूर्ति योग्य प्रमाणमें होती रहे।

लेकिन जैसा कि सात दिनसे अधिक समयका उपवास किसी विशेषज्ञकी देखरेखमें होना चाहिए, उसी प्रकार सात दिनकी अपेक्षा अधिक लंबा रसाहार भी विशेषज्ञकी सूचनाके अनुसार होना चाहिए।

२. प्रवाही आहार

साधारण व्यक्तिके लिए लंबे समयतक रसाहारपर रहना मुश्किल तथा शायद खर्चीला भी हो सकता है। कभी-कभी रसाहारमें तीव्र भूखके कारण तृप्ति नहीं हो पाती। ऐसे अवसरपर प्रवाही आहारका आधार लेना उचित होगा।

अल्पश्रम या बिल्कुल श्रम न करनेवाले व्यक्तियोंके लिए प्रवाही आहारपर रहना आसान होगा। उसमें तृप्तिके साथ-साथ शुद्धिका भी लाभ मिलेगा।

मंदाग्नि, कब्ज, रक्तचाप, पेशाबकी रुकावट आदि रोगोंमें प्रवाही आहार लाभदायक है।

प्रवाही आहारपर एक, दो या तीन सप्ताहतक आसानीसे रहा जा सकता है। आहारक्रममें बताये गये प्रवाही आहार-क्रमकी मात्रामें आवश्यकतानुसार वृद्धि या कमी की जा सकती है। प्रवाही आहार नियत प्रमाणमें थोड़ी भूख रखकर लेनेसे ही लाभ होता है। बिना भूख अधिक मात्रामें लेनेसे लाभ होनेकी संभावना नहीं रहती।

प्रवाही आहारके बाद पूर्वसूचित आहारक्रमके अनुसार क्रमशः शुद्धि आहार तथा अल्पाहार लेनेके बाद पुनः आहार-क्रम पर आना उचित होगा।

प्रवाही आहार क्रममें अशक्ति आनेकी संभावना कम या बिल्कुल नहीं रहती।

२. शुद्धि आहार

तंग आर्थिक स्थितिके कारण जीर्ण रोगीकी अवस्थामें समाजके अधिकांश व्यक्तियोंको अपना दैनिक काम करना पड़ता है।

जीर्ण रोगोंमें पूर्ण शुद्धिके लिए लंबे समयतक उपवास या रसाहारकी आवश्यकता रहती है। ऐसे उपवास या रसाहारके लिए चिकित्सालयमें रहनेकी जरूरत है। लेकिन समय तथा अर्थाभावकी हालतमें घरपर ही शुद्धि आहार (क्रम नं० २) पर रहकर अपना रोजगार करते हुए (भले ही लंबे समयमें क्यों न हो) शरीर शुद्धिका काम हो सकता है। शुद्धि आहारमें कच्ची साग-भाजियोंका प्रयोग करना नितान्त आवश्यक है। इस आहारसे साधारण शरीर शक्ति बनी रह सकती है।

इस दृष्टिसे शुद्धि आहारका विशेष महत्त्व है। ३ ४ ६ महीने या विशेष अवस्थामें एक साल्तक उपर्युक्त आहारक्रमपर रहकर नीरोगी अवस्था प्राप्त की जा सक्ती है।

शुद्धि आहारमें अन्नके सिवा फल (केला छोड़कर), साग, भाजी (सूरन, आलू , कंद छोडकर), दूध दही सब आ जाता है। इसलिए शुद्धि आहारके बाद पूण आहारपर आना आसान है ।

पूर्वसूचित आहार-क्रमके अनुसार शुद्धि आहारके बाद अल्पाहार तथा बादमें क्रमश पूर्ण आहारपर आना चाहिए। ० ० ०

१. आहार-क्रम न० १

रसाहार-क्रम न० १

६ बजे	नीबू १, अमृत १॥ तोला, पानी २० ३० तोला		
९ बजे	संतरा या मोसंबी-रस ५ तोला + पानी १५ तोला		
	या		
	नीबू १, अमृत १॥ तोला, पानी २० ३० तोला		
१२ बजे :	"	"	"
३ बजे	"	"	"
९ बजे	"	"	"

आहार-क्रम न० २

रसाहार-क्रम न० २

६ बजे	नीबू १, अमृत ३ तोला, पानी २० ३० तोला		
९ बजे	संतरा या मोसंबी-रस १० तोला + पानी १५ तोला		
	या		
	नीबू १, अमृत ३ तोला, पानी २० ३० तोला		
१२ बजे	"	"	"
३ बजे	"	"	"
७ बजे	"	"	"

आहार क्रम न० ३

पयाहारी या तरल आहार-क्रम नं० १

६ बजे : नीबू १, अमृत २ ३ तोला, पानी २० ३० तोला

९ बजे संतरा या मोसंबी-रस १५ तोला + पानी १५ तोला

या

मलाई या मक्खन निकाला हुआ दही ५ तोला या मट्ठा १० तोला + पानी १५ तोला [संतरा या मोसम्बीके अभावमें ।]

या

टमाटर सूप १० तोला + पानी १० तोला

या

ताजे टमाटरका कच्चा रस ५ तोला + पानी १५ तोला

१२ बजे " " "

३ बजे " " "

६ बजे " " "

८ बजे भूख होनेपर नीबू १, अमृत २ तोला, पानी २० ३० तोला ।

आहार-क्रम नं० ४

प्रवाही आहार-क्रम न० २

६ बजे नीबू १, अमृत २ तोला, पानी २० ३० तोला

९ बजे संतरा या मोसम्बीका रस २० तोला + पानी १० तोला या टमाटरका सूप २० तोला + पानी १० तोला या ताजे टमाटरका कच्चा रस १० तोला + पानी २० तोला ।

या

(मोसम्बी या संतरेके अभावमें)

मलाई या मक्खन निकाला हुआ दही १० तोला + पानी २० तोला या मक्खन निकाली छाछ २० तोला + पानी १० तोला ।

१२ बजे पीछे लिखे अनुसार
३ बजे „ „
६ बजे „ „
८ बजे भूख होनेपर नीबू १, अमृत २ तोला, पानी २० तोला।

आहार क्रम न० ५

प्रवाही आहार-क्रम न० ३

६ बजे नीबू १, अमृत २ तोला, पानी २० ३० तोला
९ बजे छाछ २० तोला
या काफी (दूध १० तोला, काफीका पानी १० तोला)
या काढ़ा (दूध १० तोला, काढ़ेका पानी १० तोला)
१२ बजे छाछ २० तोला, २ सन्तरा चूसकर
३ बजे : काफी या काढ़ा ९ बजेकी तरह
५ बजे (साग तथा पत्ती भाजीका) सूप २० तोला
७ बजे दही १० तोला (बिना मलाइका) + पानी १० तोला या
काफी या काढ़ा सुबह ९ बजेकी तरह + २ सन्तरा चूसकर

आहार-क्रम न० ६

शुद्धि आहार-क्रम नं० १

६ बजे नीबू १, अमृत २ तोला, पानी २० ३० तोला
९ बजे दूध २० तोला या (दही २० तोला + पानी १० तोला)
या मक्खन निकाली छाछ ३० तोला या (दूध २० तोला + काफी या काढ़ेका पानी १० तोला) + गुड़ ३ तोला
१२ बजे छाछ ३० तोला या दही २० तोला + टमाटर तथा कच्ची साग-भाजी १० १५ तोला या उबली साग भाजी १० या १५ तोला

३ बजे मोसंबी ३ या सन्तरा ३ चूसकर या छाछ २० तोला या (दूध १० तोला, काफी या काढ़ा १० तोला)

५ बजे (साग तथा पत्तीभाजोका) सूप २० ३० तोला

७ बजे (दही २० तोला + पानी १० तोला) या छाछ ३० तोला या दूध २० तोला या (काढा या काफी १० तोला + दूध २० तोला) + गुड ३ तोला

तथा

कच्ची सागभाजी तथा टमाटर १० या १५ तोला या उबली सागभाजी १० या १५ तोला या फल (मुलायम हलके जैसे पपीता, चीकू, आम आदि) २० २५ तोला

आहार-क्रम न० ७

शुद्धि आहार क्रम नं० २

६ बजे नीबू १, अमृत २ तोला, पानी २० ३० तोला

९ बजे दूध २० तोला या दही २० तोला या छाछ ३० तोला + सूखा मेवा १ १॥ तोला

१२ बजे दही २० ३० तोला या छाछ ३० ४० तोला, उबली साग भाजी १५ २० तोला, टमाटर ५ १० तोला, चटनी १ तोला, कचूम्बर २ तोला

३ बजे सन्तरा या मोसम्बी ३ चूसकर या (१० तोला काफी या काढा + दूध १० तोला)

६ बजे (दही २० ३० तोला या दूध २० ३० तोला या छाछ ३० ४० तोला) + सूखा मेवा ५ तोला + (फल ३० ४० तोला या सागभाजी २० तोला) + कचूम्बर २ तोला + चटनी १ तोला

सूचना (१) सूखे मेवोंमें तैलीय मेवे—बादाम, काजू, अखरोट

शामिल नहीं करना चाहिए। किशमिश, काली द्राक्ष, खजूर, अंजीर, जरदालू आदि ले सकते हैं।

(२) दूध तथा उबली साग भाजी साथमें नहीं लेना चाहिए। दूधके साथ फल तथा सूखे मेवोंका संयोग उचित है। उबली साग भाजी-का मेल दहीके साथ किया जा सकता है।

आहार-क्रम न० ८

अल्पाहार-क्रम नं० १

६ बजे नीबू १, शहद २ तोला, पानी २० ३० तोला

९ बजे दूध या दही २० तोला या छाछ ३० ४० तोला + सूखा मेवा ३ तोला

या

दूध २० तोला + काफी या काढ़ा १० तोला + गुड़ १ तोला

१२ बजे खिचड़ी या चावल या रोटी २ ३ तोला + भाजी २० तोला + चटनी १ तोला + खोपरा १ तोला + कचूमर तथा कच्ची साग भाजी ५ १० तोला + मक्खन १ तोला

३ बजे सन्तरा या मोसम्बी ३ चूसकर या (काफी या काढ़ा १० तोला + दूध १० तोला)

६ बजे : दही या दूध २० तोला या छाछ ३० तोला, फल २० ३० तोला या साग भाजी २० तोला, कचूमर २ तोला, चटनी १ तोला, कच्ची साग-भाजी तथा टमाटर १० तोला

आहार-क्रम न० ९

अल्पाहार-क्रम नं० २

६ बजे नीबू १, पानी २० ३० तोला

९ बजे : दूध या दही २० तोला या छाछ ३० ४० तोला, खजूर या सूखा मेवा ३ तोला

या

दूध २० तोला + काफी या काढा १० तोला + खजूर या सूखा मेवा ३ तोला

१२ बजे अनाज ४५ तोला, उबली साग भाजी २० तोला, कचूम्बर तथा कच्ची साग भाजी ५ १० तोला, खोपरा १ तोला, चटनी १ तोला, मक्खन २ तोला

३ बजे सन्तरा या मोसम्बी २ चूसकर

या

नीबू १, गुड या शहद २ तोला, पानी २० ३० तोला

या

काफी या काढ़ा १० तोला + दूध १० तोला

६ बजे : दही या दूध ३० तोला या छाछ ३० ४० तोला, सूखा मेवा या खजूर ५ ७ तोला, कच्ची साग भाजी तथा टमाटर २० तोला या फल या साग भाजी २० ३० तोला, चटनी १ तोला, कचूम्बर २ तोला

आहार क्रम न० १०

पूर्ण आहार क्रम न० १

प्रात काल ५ ६ बजे उष पान, पानी ३० ४० तोला

नाश्ता ७-८ बजे (छाछ ३० ४० तोला या दूध या दही १ पाव) + खजूर या अन्य सूखे मेवे (किशमिश, काला द्राक्ष, अंजीर, जर्दालू) ५ ७ तोला

दोपहरका भोजन ११ १२ बजे : अनाज ५ १० तोला, पकी साग-भाजी २० तोला, कचूम्बर तथा कची साग भाजी ५ १० तोला, खोपरा १ २ तोला, मक्खन २ तोला, चटनी १ तोला

तीसरे पहर ३ ४ बजे प्यासके अनुसार पानी पीना या नीबू १ +

पानी या (नीबू १, शहद या गुड़ २ तोला, पानी १० तोला) या सन्तरा या मौसम्बी २

शाम या रातका भोजन ६-७ बजे केला २-४, पपीता १०-१६ तोला या अमरूद या अन्य फल २० तोला, खोपरा १-२ तोला, कचूमर ५ तोला, दूध १-१॥ पाव

आहार क्रम नं० ११

पूर्ण आहार-क्रम नं० २

प्रात काल ५-६ बजे उष पान, १०-४० तोला पानी

नाश्ता ७-८ बजे (छाछ २०-४० तोला या दूध या दही २० तोला) + खजूर ५-१० तोला

दोपहरका भोजन ११-१२ बजे अनाज १०-२० तोला, पकी साग-भाजी २०-३० तोला, कचूमर तथा कच्ची साग भाजी ५-१० तोला, तेल २ तोला, दाल २-४ तोला, चटनी २ तोला

तीसरे पहर ३-४ बजे प्यासके अनुसार पानी पीना

शाम या रातका भोजन ७-८ बजे उबला हुआ शकरकन्द या आलू या सूरन १०-२० तोला या अनाज ५-१० तोला, पकी साग भाजी २०-३० तोला, कचूमर तथा कच्ची साग भाजी ५-१० तोला, तेल २ तोला, दाल १-३ तोला या दही १ पाव या छाछ २० तोला, चटनी २ तोला

२. पूर्ण आहार-क्रमसम्बन्धी सूचनाएँ

जिनको जल्दी ही भोजन करके आफिस जाना पड़ता है, वे उपर्युक्त आहार-क्रममें इस प्रकार फर्क करें

(१) दोपहरका मुख्य भोजन शामको तथा शामका हल्का भोजन दोपहरको करें, जिससे उनको दोपहरको हल्का रहे एवं हल्के भोजनके बाद कुछ आराम मिले।

(२) सुबहका नाश्ता भूख होनेपर आफिसके समयमें दो से चार बजेके दरमियान कर । मामूली भूख होनेपर सिर्फ नीबू, शहद, पानी या सतरा या मोसम्बी लेना उचित होगा ।

(३) साग भाजीमें पत्ती भाजीका प्रमाण कमसे कम आधा होना चाहिए । आलू, सूरन, रतालू भाजीकी जगह नहीं, बल्कि रोटीकी जगह उबालकर खाना चाहिए ।

(४) उपयुक्त आहार-क्रममें वस्तुओंका प्रमाण अनुमानसे लिखा है । भूख अनुभव तथा संयमको सामने रखकर प्रमाण तथा वस्तुओंमें फर्क कर सकते हैं । विशेषकर अन्नकी मात्राके बारेमें अधिकसे अधिक सावधान रहनेकी जरूरत है ।

३. आहार क्रमसम्बन्धी सूचनाएँ

(१) आहार क्रमका प्रमाण, विविधता तथा दो आहारोंके बीचका समय सबको एक तरह अनुकूल नहीं आता । इसके बारेमें पाठकको कभी-कभी खुद ही निर्णय लेनेका मौका आयेगा ।

उपवास कालके लिए जो आहार-क्रम बनाये गये हैं, उसके प्रमाणमें शक्यत फर्क न किया जाय । अगर किसीको कोई खुराक भारी पड़ती हो, तो उसमें फौरन कमी करनी चाहिए । लेकिन खुराक कम पड़नेपर उसके प्रमाणमें वृद्धि नहीं करनी चाहिए । यह सुरक्षित नियम है ।

काम काजको ध्यानमें रखकर आहार-क्रमके समयमें परिवर्तन किया जा सकता है । लेकिन दो आहारके बीचका समय (अन्तर) कायम रखना आवश्यक है ।

(२) जिनको पेटमें वायु होनेकी शिकायत रहती है, वे रसाहारमें मोसंबी या सतरेका रस न पीकर उसको चूस लें । चूसते समय रसके साथ लार मिल जाती है । इसलिए वह सुपाच्य बनकर वायु पैदा नहीं करता ।

(३) सूखा मेवा या खजूरके अभावमें दूध, दही या छाछके साथ

गुड़ या अमृत मिला सकते हैं। २० तोला दही, दूध या छाछमें २ तोला गुड़ मिलाना चाहिए। काफी या काढ़ा तथा दूधके २० तोले मिश्रणमें २ तोलेके हिसाबसे गुड़ मिलाना गृहीत माना गया है।

(४) पूर्ण आहार-क्रममें दालका जिक्र है। मध्यम श्रेणीके लोगोंको, जिन्हें शरीर-श्रम कम होता है, उन्हें सिर्फ मूँगकी दाल ही (छिलकेवाली) खानी चाहिए। तुवर, चना, मसूर आदि दालें (छिलकेवाली) कठिन श्रम करनेवाले मजदूरोंके लिए उपयुक्त हैं।

(५) आहार-क्रममें अमृतके स्थानपर शहद उतने ही प्रमाणमें लिया जा सकता है। अमृतकी अपेक्षा शहद ज्यादा सुपाच्य है।

(६) रसाहार या उपवास करनेके बाद आहारपर आनेके लिए अधिक सावधानी रखी गयी है। विशेषकर ५, ६ व ७ दिनोंके उपवासमें।

धीरे-धीरे कम प्रमाणमें आहारमें वृद्धि करना सुरक्षित है। चिकित्सकके अभावमें घरपर प्रयोग करनेवालोंके सामने कोई समस्या खड़ी न हो जाय, इसका बराबर ध्यान रखा गया है।

अनुभवी चिकित्सक रसाहार या उपवासके बाद उपवास करनेवाले व्यक्तिको इसमें बताये गये समयकी अपेक्षा कुछ (एक या दो दिन) जल्दी पूर्णाहारपर ला सकता है। लेकिन नये श्रद्धालु व्यक्तिको ऐसा प्रयोग नहीं करना चाहिए। ● ● ●

१ पोषक तत्त्वोंकी उपेक्षा

आजकल समाजमें आहार तैयार करनेकी विधिमें काफी विकृति आ गयी है। उच्च-वर्ग या उच्च मध्यम-वर्गके लोगोंमें, जिनको फुरसतका समय अधिक मिलता है, उनके घरकी स्त्रियाँ अधिकांश समय तरह-तरहके 'स्वादिष्ट' तथा गरिष्ठ अन्न-पक्वान बनानेमें व्यतीत करती हैं, जिससे उनका पोषक तत्त्व कम हो जाता है। अक्सर 'स्वाद' पैदा करनेके लिए घी, तेल आदि जलाया भी जाता है।

जन-समुदायका ध्यान पोषक तत्त्वोंकी ओर प्राय नहीं जाता, उसमें ज्ञानका अभाव भी एक कारण होता है। लेकिन इस तरफ लोगोंका दुर्लक्ष्य भी है। पोषक तत्त्वोंके लिए प्राय महँगे फल, मेवे, घी, दूध, दहीकी ओर ध्यान जाता है। यह सही है कि इन वस्तुओंका अभाव सर्वत्र दिखाई देता है, इसलिए प्रतिदिन उपयोगमें आनेवाली सस्ता वस्तुओंमें पोषक तत्त्वोंकी रक्षा करते हुए उनको पकाना या तैयार करना और भी जरूरी हो जाता है।

पानीमें भिगोकर अंकुरित करनेसे चना, मूँग, मूँगफली आदि वस्तुओंके पोषक तत्त्व बढाये जा सकते हैं। साग भाजी, रोटी आदि उचित ढंगसे बनानेपर उनके पोषक तत्त्व कायम रखे जा सकते हैं या अति अल्प प्रमाणमें कम होते हैं।

आहार तैयार करनेकी विधिमें थोडा परिवर्तन करनेसे नित्य प्रयोगमें आनेवाली वस्तुओंसे अधिक पोषण प्राप्त किया जा सकता है। यह बात भी ध्यानमें रखनी चाहिए कि सच्ची भूखमें प्राकृतिक स्वादकी ओर झुकाव बढता है।

जिन वस्तुओंकी जानकारी इस प्रकरणमें दी जायगी, उन सभी वस्तुओंका प्रयोग हमारे चिकित्सालयमें रोगीके चिकित्सा-कालमें परिस्थितिके अनुसार किया जाता है। इस प्रकारसे तैयार किया हुआ आहार खाकर स्वास्थ्य बनाये रखना भी आसान हो जाता है।

रोगी तथा नीरोगी दोनों अवस्थाओंमें इस प्रकारके आहारका खास महत्त्व है।

२ आहारसम्बन्धी उपयोगी सूचनाएँ

इस प्रकरणमें केवल आहार तैयार करनेके बारेमें विस्तृत जानकारी नहीं देना है। केवल संक्षेपमें कुछ उपयोगी नियम बताये जाते हैं।

(१) जहाँतक सम्भव हो, आहारको उसकी स्वाभाविक अवस्थामें खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए, जिससे उसके पोषक तत्त्वोंका पूरा लाभ शरीरको मिल सके। मित तथा संतुलित आहारमें दीर्घायुका रहस्य छिपा हुआ है।

शरीरको पुष्ट करनेकी दृष्टिसे अधिक प्रमाणमें पोषक तथा गरिष्ठ वस्तुओंका सेवन करनेसे पाचन संस्थानको अधिक श्रम करके भी उसका कम लाभ मिलता है। अधिकांश पोषक तत्त्व बिना पचे ही शौचके रास्ते बाहर निकल जाते हैं। इसके अलावा पाचन-संस्थान दिन प्रतिदिन कमजोर बनता जाता है। आसानीसे हजम हो सके, उतनी ही खुराक लेनेसे शरीर स्वस्थ तथा पुष्ट बनता है।

(२) आहार नियमित व निश्चित होना चाहिए, यह बात निर्विवाद है। बासी, रूखे तथा बेस्वाद आहारका कमजोर रोगीकी तबीयतपर बुरा असर पड़ता है।

स्वाद बढ़ानेके लिए पोषक तत्त्वोंको हानि पहुँचे, या बिलकुल नुकसान नहीं पहुँचाना चाहिए, नहीं तो कमसे कम नुकसान पहुँचाना ठीक है। घी, इसमें तलकर या भूनकर तथा गरम मसालोंके द्वारा खाद्य पदार्थोंका

स्वादिष्ट बनानेकी प्रथा है। इससे खुराकके प्रमाणको सयत रखनेमें प्राय कठिनाइ होती है। मनुष्यका झुकाव अधिक खानेकी ओर रहता है।

सच बात तो यह है कि प्राकृतिक भोजन निसगत अधिक स्वादिष्ट होता है। हम अपनी गलत आदतोंके कारण उसका स्वाद नहीं ले पाते। इसके लिए नयी आदत डालनेकी तथा संयमकी आवश्यकता है।

(३) एक बारके भोजनमें एक ही प्रकारका अन्न खाना चाहिए। जैसे गेहूँ, बाजरी, ज्वारी, चावल इनमेंसे कोई भी एक अन्न चुनकर, बदल-बदलकर, खाना चाहिए।

(४) रोटीको दाल, सब्जी या अन्य किसी पतले पदार्थमें डुबोकर या भिगोकर नहीं खाना चाहिए। रूखी रोटीको अलगसे तबतक चबायें, जबतक वह लारसे पूरी तरह मिलकर गलेके नीचे अपने आप उतर न जाय।

रोटीको मक्खन, घी, तेल अथवा किसी सूखी वस्तुके साथ खा सकते हैं। रोटीका ग्रास पूरी तरह निगलनेके बाद भाजीका ग्रास भी बीच बीचमें ले सकते हैं।

(५) एक बारके भोजनमें तीन-चार प्रकारकी वस्तुओंसे अधिक प्रकारकी वस्तुएँ नहीं होनी चाहिए।

(६) भोजनके समय पतला पदार्थ अधिक प्रमाणमें लेनेमे आमाशयका पाचक रस पतला होकर कमजोर हो जाता है। पतले तथा ठोस पदार्थोंका सेवन अलग अलग भोजनोंमें करना चाहिए।

(७) भोजनके ठीक पूर्व या पश्चात् कठिन मानसिक या शारीरिक श्रम नहीं करना चाहिए। भोजनके पश्चात् कठिन श्रम करनेमे शरीरकी पूरी शक्ति पाचनके काममें नहीं लग पाती। साधारणत पूरा भोजन करनेके बाद थोडा आराम करना आवश्यक है। थकानके पश्चात् थोडा आराम करनेके बाद शरीर स्वाभाविक अवस्थामें आनेपर ही भोजन करना चाहिए।

(२) नींबू शरबत

विधि नीबूका रस २ तोला (एक नीबूका), शहद या गुड़ ३ तोला, पानी ४० तोला। रोगी विशेषकी अवस्थानुसार गुड़ या शहदकी जगह ½ तोला नमक भी डाला जाता है। प्रात काल खाली पेट शरबत पीनेसे अधिक लाभ उठाया जा सकता है।

गुण इस पानीमें नीबू होनेके कारण इससे अन्ननली, आमाशय तथा छोटी और बड़ी आँतकी आंशिक सफाई होती है। दस्त रुक जानेपर इसके प्रयोगसे शौचकी प्रेरणा हो सकती है। कब्जवाले मरीज इससे लाम उठा सकते हैं। उपवासके दौरेपर जहाँ सादा पानी पीनेसे मरीजका जी मिचलाता हो या अरुचि होती हो, वहाँ नीबू-पानी तथा शहद या गुड़ अच्छी तरह काम देता है।

(३) दूध

चार प्रकारके दूधका उपयोग किया जाता है

(१) कच्चा दूध।

(२) सीधी आँचपर एक उफान आनेतक गरम किया हुआ दूध।

(३) कुकरमें भापसे गरम किया हुआ दूध।

(४) मन्द आँचपर गरम किया हुआ दूध।

१ कच्चा दूध धारोष्ण ही लेना चाहिए। जब गायके आरोग्य तथा स्वच्छताके विषयमें शंका हो, तब वैसा दूध गरम करके ही इस्तेमाल करना चाहिए। दुग्ध कल्पमें कभी-कभी कच्चे दूधका आंशिक या पूर्ण रूपमें प्रयोग किया जाता है। उसके लिए दूधके बरतनको गीले कपड़ेसे लपेटकर गीली रेत या ठंडे पानीकी सतहके ऊपर (रेत या पानीको किंचित् स्पर्श करते हुए) खुली ठंडी हवामें रखना चाहिए, जिससे हवा रेत तथा पानीके स्पर्शसे ठंडी होकर कपड़की ठढकको अच्छी तरह कायम रख सके। बीच-बीचमें बरतनके ऊपर लपेटे हुए कपड़पर पानी छिड़कते रहना चाहिए, ताकि वह सूखने न पाये।

दूधको इस प्रकार ठंडा रखनेसे उसका स्वाद बना रहता है और उसको बिगड़नेसे भलीभाँति बचाया जा सकता है।

गुण धारोष्ण या कच्चा दूध सारक होता है। इसलिए दुग्ध कल्पमें जिनको पतले दस्त (flushing) नहीं होते, उनको धारोष्ण दूध तथा उपर्युक्त विधिसे रखे हुए ठंडे कच्चे दूधका उपयोग करना चाहिए। कच्चे दूधमें अग्निका स्पर्श बिल्कुल न होनेके कारण पोषक सत्त्व 'स' (vitamin C) पूर्ण रूपसे सुरक्षित रहता है।

२ सीधी आँचपर एक उफान आनेतक गरम किया हुआ दूध सीधी आँचपर दूध गरम करनेकी क्रिया करते समय दूधमें एक उफान आनेके बाद उसको आँचसे उतार लेना चाहिए और तुरन्त ढँक देना चाहिए।

गुण दूधके ऊपर जो पतली मलाइ जम जाती है, वह बाहरकी हवाके स्पर्शसे दूधको बचाती है। इससे पोषक सत्त्व 'अ' (vitamin A) की रक्षा होती है। तुरन्त ढँक देनेसे भी यह लाभ मिल सकता है।

३ कुकरमें भापसे गरम किया हुआ दूध कुकरका पानी उबलनेके बाद उसमें जब भाप पूरी तरह तैयार हो जाती है, तभीसे दूध गरम होनेके समयका हिसाब करना चाहिए। भाप तैयार हुए कुकरमें ४० या ६० मिनटसे अधिक समयतक दूध नहीं रखना चाहिए, अन्यथा वह भी अधिक पककर कुछ कब्जकारक बन जाता है।

गुण कुकरमें दूधमें बाहर आँचपर गरम किये हुए दूधकी अपेक्षा अधिक पोषक सत्त्व रहते हैं और वह कुछ सारक भी होता है। पोषक सत्त्व 'स' जो बाहरकी आँचपर नष्ट हो जाता है, वह कुकरमें अधिक अंशमें सुरक्षित रहता है। दुग्ध-कल्पवालोंको कुकरमें गरम किये हुए दूधका प्रयोग करना चाहिए।

४ मन्द आँचपर गरम किया हुआ दूध मन्द आँचपर अधिक समयतक दूध पकानेसे उसका रंग बादामी हो जाता है और उसपर रोटी जितनी मलाई जम जाती है।

गुण इस प्रकारका दूध नहीं पीना चाहिए। यह दूध आसानीसे हजम नहीं होता और कब्ज कर सकता है। इसका पोषक तत्त्व 'स' (vitamin C) पूरा पूरा जल जाता है।

जिस दूधका दही बनाकर मक्खन निकालना हो, उसी दूधको मन्द आँचपर गरम करना चाहिए।

(४) दही

बनानेकी विधि ऋतु तथा आबोहवाको ध्यानमें रखकर साधारण कुनकुने दूधमें जामन डाला जाता है। जामनके लिए छाछ या दहीके कणोंको पतला घोलकर उसका उपयोग किया जा सकता है। गर्मीके मौसममें दही आसानीसे ३-४ घंटेमें जम जाता है। ठंडीके दिनोंमें ऐसा करनेके लिए दूधकी गरमी तथा जामनपर विशेष ध्यान देना पड़ता है। जामन डालकर दूधको एक बरतनसे दूसरे बरतनमें डालते हुए १४ मिनटतक हिलाते रहना चाहिए, ताकि दूधमें जामन अच्छी तरह मिल जाय। जमाये हुए दूधको आवश्यकतानुसार किसी एक या अधिक बरतनमें भरकर गरम जगहमें रख दीजिये। डाले गये जामन तथा गरमीके अनुसार वह दूध ४, ८ या १२ घंटेमें दही बन जायगा।

दहीको इस्तेमाल करनेसे पहले एक छोटी मथनीसे उसको मथ देना चाहिए, ताकि उसके सब कण टूट जायँ और वह लस्सी जैसा एकरूप हो जाय। इसको मट्ठा भी कहते हैं।

दही दूधकी अपेक्षा हल्का माना जाता है। गर्मीके मौसममें दूधकी अपेक्षा दहीका अधिक उपयोग किया जाता है। पेचिशकी बीमारीमें तथा दुग्ध-कल्पमें जब पतले दस्त (flushing) अधिक होते हों, तब उसको काबूमें लानेके लिए दहीका प्रयोग किया जाता है। दमाके मरीजका दमा-शमनके बाद दूधकी अपेक्षा मीठा दही अधिक अनुकूल आता देखा गया है। संग्रहणीके मरीजको मट्ठेसे लाभ होता है।

(५) मट्ठा

मट्ठेके प्रकार

(१) सिर्फ दहीको छाटी मथनीसे मथकर पतला बनाना।
(२) दहीको मथकर (१ सेर दहीमें १० या २० तोला) आवश्यकतानुसार पानी मिलाना।
(३) दहीको मथकर मक्खन निकाल लेनेके बाद केवल मक्खन जितना पानी मिलाना।

गुण दहीको मट्ठा बनाकर उपयोग करनेसे वह दहीकी अपेक्षा सुपाच्य हो जाता है। दही जब मथा जाता है, तब उसमें थोड़ी हवाका भी मिश्रण हो जाता है। इसलिए पाचक रस दहीके शरीक कणोंमें आसानीसे प्रवेश कर सकता है। इससे मट्ठा जल्दी हजम होता है।

(६) छाछ

बनानेकी विधि दहीको बिलोनी या मथनीसे हिलाकर उसका पूरा मक्खन निकाल लेना चाहिए। मक्खन निकालते समय दहीके अनुपातमें आधा पानीका मिश्रण करना चाहिए। जितना मक्खन निकले, उतना अधिक पानी और भी मिलाना चाहिए। मान लीजिये, १० सेर दहीसे आधा सेर मक्खन निकाला गया, तो उसमें पानी ५ सेर नहीं, ५॥ सेर मिलाना होगा।

गुण छाछमें मांसपेशियोंको मजबूत बनानेका गुण है। दही या दूधमें तो वह है ही, लेकिन मक्खन निकाल लेनेपर भी छाछमें यह गुण अविच्छिन्न रूपसे रह जाता है।

संग्रहणी, पेचिश आदि बीमारियोंमें इसका उपयोग किया जाता है। शरीरकी मामूली शुद्धि हो जानेके बाद छाछ-कल्प करा सकते हैं। इससे एक तरफ शुद्धिकी क्रिया होती है, तो दूसरी तरफ मरीजको थोड़ा पोषण भी मिलता रहता है। छाछमें मक्खनके अलावा दूधके दूसरे

एव पोषक तत्व मौजूद रहते हैं। गरीबोंके लिए छाछ बहुत कीमती वस्तु है।

(७) कॉफी (गेहूँकी)

पाउडर या बुकनी बनानेकी विधि गेहूँको साफ करके तवेपर मन्द आँचसे बिल्कुल काला हो जाय, इतना सेंक लेना चाहिए, जिससे गेहूँका दाना अन्दर-बाहर एकदम काला हो जाय। बादमें उसको चक्कीमें पीसकर या खलबत्तेमें कूटकर उपयोगमें लाया जा सकता है।

प्रमाण कॉफीमें दूध और पानीका प्रमाण रोगीकी अवस्थापर निर्भर रहता है। फिर भी साधारणतया तीन प्रकारकी कॉफी बनायी जाती है।

प्रकार	दूध	पानी	अमृत	कॉफीका पाउडर या बुकनी
१	१० तोला	१० तोला	२ तोला	आधा तोला
२	१० तोला	५ तोला	१॥ तोला	,,
३	५ तोला	१० ताला	१॥ तोला	,,

तैयार करनेकी विधि आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर उसको आगपर उबाल कीजिये। आँचसे उतारकर उसमें ऊपर बताये अनुसार दूध और अमृत डालिये। अन्तमें इसको छोटी तारकी छलनीसे छान लीजिये। कपड़से भी छान सकते हैं, लेकिन ऐसा करनेसे दूधकी मलाई भी छन जायगी।

सूचना कॉफी तैयार करते समय पानी २ ५ तोला अधिक रखना चाहिए, ताकि उबालनेके बाद जितनी जरूरत हो, उतना ही पानी बचा सकते हैं।

गुण : चाय, कॉफी, कोको आदि व्यसनोंमें फँसे हुए लोगोंकी आदत दूर करनेके लिए इस कॉफीका उपयोग किया जा सकता है। गेहूँकी कॉफीसे शरीरको किसी प्रकारका नुकसान नहीं होता। पीनेमें स्वादिष्ट और वायुनाशक भी है। यह पचनेमें दूधकी अपेक्षा हलकी है।

(८) तुलसी काढ़ा

प्रकार	दूध	काढा-पानी	अमृत	तुलसीपत्ता
१	१० तोला	१० तोला	२ तोला	पाव तोला
२	१० तोला	५ तोला	१॥ तोला	,,
३	५ तोला	१० तोला	१॥ तोला	,,

बनानेकी विधि आवश्यकतानुसार पानीमें तुलसीके पत्ते डालकर उनको अच्छी तरह उबालें ताकि तुलसी-पत्तेका अर्क पानीमें उतर जाय। फिर उसको कपड़ या तारकी छलनासे छान लें। अब इस काढ़ेके पानीमें ऊपर बताये अनुसार गरम दूध तथा अमृत मिला लें।

काढ़ा-पानी तैयार करते समय उसमें पानीका प्रमाण ५ तोला अधिक रखें। उबालनेके बाद जितनी जरूरत हो, उतना ही पानी बचायें।

सूचना काढ़ेके पानी, दूध और गुडका प्रमाण रोगीकी हालतको देखकर कम अधिक कर सकते हैं।

गुण सर्दी, जुकाम, खाँसी, दमा आदिके मरीजोंके लिए यह लाभ दायक है, क्योंकि तुलसीमें कफनाशक गुण मौजूद हैं।

(९) गवती चाय (घासका चाय)

इसके पत्ते लम्बे-लम्बे और साधारण घासकी अपेक्षा करीब दुगुने चौड़े होते हैं। देखनेमें घास जैसे ही लगते हैं।

बीस तोले पानीमें २ तोले इस घासको डालकर अच्छी तरह उबाल लीजिये, जिससे उसका अर्क पानीमें उतर जाय।

इस पानीको तारकी छलनी या कपड़से छानकर उसमें आवश्यकता-नुसार दूध तथा गुड़ मिला सकते हैं। गवती चायमें दूध तथा गुड़का प्रमाण कॉफी या काढ़ेकी तरह रखना चाहिए।

गुण यह पत्ती चाय सुपाच्य है। बुखारसे मुक्त हुए मरीजोंको यह चाय देनेसे लाभ हो सकता है। इस चायके पत्तेमें विशेष प्रकारकी आकर्षक खुशबू होती है।

(१०) सूप

बनानेकी विधि २० तोला सूप तैयार करनेके लिए निम्नलिखित वस्तुओंकी जरूरत रहेगी

(१) पत्ती भाजी (मेथी, धनिया, पालक, मूली आदि) २० तोला बारीक कटी हुई ।

(२) फल-भाजी (गाजर टमाटर, दूधी, मूली, तुरई आदि) १० तोला — किसनी पर बारीक किसी हुई ।

(३) पानी ४० तोला ।

ऊपर बतायी गयी वस्तुओंको मिलाकर कुकरमें पकनेके लिए रख देना चाहिए । पक चुकनेपर ठंडा होनेके बाद इसको अच्छी तरह मसल देना चाहिए, ताकि इसका पूरा अर्क पानीमें उतर जाय । अब इसको साफ कपड़ेसे एक अलग बरतनमें छान लेना चाहिए । इसमें ½ १ तोला अदरख तथा नीबूका रस मिलानेसे सूप गुणकारी और स्वादिष्ट बन जाता है ।

सूचना

(१) सूप्रम हरी धनिया होना आवश्यक है ।

(२) पत्तीभाजीके अभावमें अधिक टमाटरका प्रयोग कर सकते हैं । उपयुक्त साग भाजियोंमेंसे मौसमके अनुसार जो सुलभ हों, उन्हींका उपयोग करना चाहिए ।

(३) आवश्यकतानुसार सिर्फ गाजर और टमाटर मिलाकर या दोनोंका अलग अलग सूप तैयार किया जा सकता है ।

गुण जिन स्थानोंमें फल आसानीसे न मिल सकें या महँगे हों, वहाँ भाजीके विविध प्रकारके सूपसे काम अच्छी तरह चल सकता है, जैसे टमाटर या गाजरका सूप । भाजीके सूपमें क्षार और लवणकी प्रधानता होती है, इसलिए खुजली, एक्जिमा तथा शरीर शुद्धिके लिए इसका उपयोग भलीभांति किया जा सकता है । दुर्बल मरीजके लिए यह पेय अत्यन्त गुणकारी है ।

(११) कच्ची भाजीका रस

बनानेकी विधि फल भाजी जैसे गाजर, टमाटर, ककडी, खीरा आदि या कच्ची पत्ती भाजी जैसे पालक, चौराइ, मेथी, धनिया आदिको आवश्यक प्रमाणमें लेकर सिल-बट्टेसे अच्छी तरह पीसना चाहिए। फिर उसको साफ मोटे कपड़से निचोडकर रस निकाल सकते हैं। रस निकालने की खास मशीनसे भी भाजीका रस निकाला जा सकता है। पत्ती भाजीमें धनियाका प्रमाण कुल भाजीका आठवाँ भाग होना चाहिए।

कच्ची भाजीके रसके साथ मट्ठा, छाछ या दही आदिका मिश्रण रुचिकर होता है, क्योंकि सिर्फ रसको पीनेमें वह कडुवा और स्वादरहित मालूम होता है। १० तोला पत्ती भाजीके रसके लिए ५ तोला दही या ५ १० तोला छाछ पर्याप्त है।

फल भाजी जैसे गाजर, टमाटर, ककडी आदिके रसमें दही मिलानेकी आवश्यकता नहीं रहती। उसमें गुड या शहद मिलाया जा सकता है। तीस तोला रसके लिए ३ तोला गुड या शहद पर्याप्त होगा।

गुण गुर्देकी (kidney) बीमारीमें ककड़ीके रससे विशेष लाभ होता है। कच्चे गाजरमे पोषक सत्त्व 'अ' (vitamin A) की प्रचुरता रहती है। गाजरके रसमें कच्चे आवलेका रस मिलानेसे वह प्राय संतरेके रसके समान गुणकारी हो जाता है।

फल या पत्तीभाजीका रस कच्चे रूपमें उपयोग करनेसे उसके अधिकाश पोषक सत्त्वोंका लाभ शरीरको मिल जाता है।

सूचना

(१) जो भाजी कच्ची खायी जा सकती है, उसीका रस निकालना चाहिए।

(२) जिसका रस निकालना हो, ऐसी भाजी बिल्कुल ताजी होनी चाहिए, अन्यथा उसके गुण और स्वाद दोनों उतर जाते हैं।

(३) कच्ची भाजीके रसके प्रमाणके बारेमें सावधानी रखनी चाहिए, अन्यथा अधिक दस्त होनेकी संभावना रहती है।

(४) पेचिश या संग्रहणी आदिके रोगियोंको कच्ची साग भाजीके रसके साथ समप्रमाणमें दही या दुगुने प्रमाणमें छाछ या मट्ठा मिलाना चाहिए।

(१२) फल-रस

विधि संतरा, मोसंबी, गीली द्राक्ष या अंगूरका रस, उसके लिए खास तौरसे बनाये गये काँचके साँचे या फलरवाले लोहेकी मशीनमें निकाला जाता है। इसके अभावमें संतरे या मोसंबीकी फलियोंके छिल्कों को निकालकर उसको एक मोटे, मजबूत और स्वच्छ कपड़ेमें निचोड़कर भी रस निकाला जा सकता है। गीली द्राक्ष या अंगूरका साफ धोकर वैसे ही कपड़में निचोडकर उसका रस निकाल सकते हैं।

सूखी काली द्राक्षको १२ घंटे पानीमें भिगानेके बाद ही रस निकालना चाहिए, अन्यथा उसका रस नहीं निकाला जा सकता।

गुण मरीजकी नाजुक हालतमें जब उसको दूध भी हजम नहीं होता, तब फल-रसका उपयोग उचित मात्रामें करनेसे अत्यन्त लाभदायी होता है। इसमें मरीजको पोषण और सफाई दोनोंके महत्त्वपूर्ण लाभ एक साथ सहजमें मिल जाते हैं।

द्राक्षका रस शरीर शुद्धिके लिए उत्तम है। उसके बाद संतरेके रसका दर्जा है। मधुमेहके मरीजको संतरेका रस ज्यादा अनुकूल आता है।

(१३) भाजी

बनानेकी विधि (१) पत्ती भाजी २० तोला (जैसे पालक, मेथी, मूली, धनिया, चौराई इत्यादि)

(२) फल भाजी २० तोला (जैसे गाजर, टमाटर, दूधी, बैंगन, तुरई इत्यादि)

(३) नमक आधा तोला, सूखी हल्दी और धनियाकी बुकनी पाव तोला।

सूचना भाजी अगर कुकरमें पकानी हो, तो उसमें पानी डालनेकी बिल्कुल जरूरत नहीं है।

गुण कम या अधिक मात्रामें पकी हुइ भाजी स्वास्थ्यके लिए लाभदायक नहीं होती। कम पकी हुई भाजीको हजम करनेमें आमाशय तथा आँतोंको अधिक श्रम तथा कभी-कभी तकलीफ उठानी पडती है और इतना होनेपर भी वह शरीरको पूरा पोषण दिये बिना ही बाहर निकल जाती है, क्योंकि पाचक-रसकी क्रिया उसपर भलीभाँति नहीं हो पाती। दूसरी ओर अधिक पकी हुइ भाजी कब्जका कारण बनती है, क्योंकि उसमें खूजे (roughage) का अंश आवश्यकतासे अधिक पकनेसे मुलायम हो जाता है और क्षार तथा लवण भी थोड़े कम हो जाते ह।

कम पकी हुई भाजीमें भाजियोंका स्वाभाविक स्वाद तथा खुशबू पैदा नहीं हो पाती और अधिक पकी हुइ भाजीमें वह नष्ट हो जाती है।

अतएव भाजीसे पूर्ण लाभ उठानेके लिए उसको उचित हदतक ही पकाना चाहिए।

(१४) कचूम्बर

बनानेकी विधि कचूम्बरके लिए उन्हीं ताजी भाजियोंका इस्तेमाल करना चाहिए, जिनको हम कच्ची खा सकते हैं। जैसे फल भाजीमें ककडी, गाजर, मूली, प्याज, टमाटर, फूलगोभी इत्यादि, और पत्ती भाजी में पालक, मूलीकी पत्ती, धनिया, लेटिस्, पत्ती गोभी इत्यादि।

वस्तु	प्रमाण
टमाटर	१५ तोले
फल भाजी	५ तोले
पत्ती भाजी—धनिया	५ तोले
खोपरा गीश	६ तोले

प्रतिदिनके आहारमें ५ से १० तोलेतक कचूमर होना चाहिए।

गुण पकी हुई पत्ती भाजीमें जो पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं, उनकी पूर्ति इससे भलीभाँति हो जाती है।

पुराने तथा नये कब्जके मरीजोंको इसके प्रयोगसे दस्त साफ आने लगता है। दाँत और मसूड़ोंको इससे पोषण और व्यायाम मिलनेके कारण वे मजबूत बनते हैं।

सूचना कचूमरके प्रमाणके बारेमें अत्यन्त सावधान रहनेकी आवश्यकता है। इसको खूब अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिए। कचूमरके उपयुक्त साग भाजीके प्रमाणमें मौसमके अनुसार फर्क किया जा सकता है।

(१५) अंकुरित अनाज

तैयार करनेकी विधि : मूँग, चना, गेहूँ, ज्वारी, बाजरी, मूँगफली इत्यादि दानोंको पानीमें १२ घंटेतक भिगो देना चाहिए। बादमें पानीसे निकालकर उनको थैलामें भरकर थैलियोंको गरम स्थानपर जहाँ ठंढी हवा न लग सके, लटका देना चाहिए। सिर्फ मूँगके ही अंकुर १२ घंटेमें फूटते हैं और बाकी अनाजोंके अंकुर गर्मीके मौसममें २४ घंटमें और जाड़के मौसममें ३६ घंटेमें निकलते हैं।

लाभ : इससे अनाजके पोषक सत्त्वों 'अ', 'ब', 'स' (vitamins A, B और C) तीनोंमें वृद्धि होती है। कच्चा खानेसे इन सबका लाभ मिल सकता है।

सूचना जिस पानीमें दाने भिगोये थे, उसे फेंकनेके बजाय आटा गूँथन या भाजी पकानेमें उपयोग कर लेना चाहिए। उस पानीमें कुछ क्षार और पोषक सत्त्व रहते हैं।

(१६) पूर्णान्न रोटी

बनानेकी विधि पूर्णान्न रोटी तैयार करनेके लिए निम्नलिखित वस्तुओंकी जरूरत होगी

(१) गेहूँ, ज्वारी या बाजरीका मोटा आटा १० तोला।

(२) फल भाजी १० तोला, पत्ती-भाजी ५-१० तोला। फल-भाजीको किसन पर अच्छी तरह किस लेना चाहिए और पत्ती भाजीको बारीक-बारीक काट लेना होगा।

(३) अंकुरित मूँग १ तोला। इसको मोटा कूटकर या पीसकर मिलाना चाहिए।

(४) अंकुरित मूँगफली १ तोला। इसको भी मोटा कूटकर या पीसकर मिलाना चाहिए।

(५) गीला खोपरा २ तोला या सूखा खोपरा १ तोला (किसा हुआ)।

(६) सोडा ½ तोला थोड़े पानीमें घोलकर कपड़ेसे छानकर मिलाना चाहिए।

(७) नमक ½ तोला।

भाजीके बारेमें इतना ध्यान देना आवश्यक है कि वह इस तरहकी हो, जिससे उपयुक्त सब वस्तुओंका अच्छी तरह मिश्रण करनेके लिए उसमें अलगसे पानी मिलानेकी जरूरत न पड़े। काटनपर भाजीमेंसे निकले हुए रससे आटा भीग जाना चाहिए।

सब वस्तुओंको एकरूप करके, तेलसे चुपडी हुई थालीमें उसकी ½ इंच मोटी तह बनाकर कुकरमें रख दी जाय। उस थालीपर ढक्कन भी रखना चाहिए, ताकि कुकरमें पकते समय कुकरकी भापका पानी रोटीपर न गिरे।

सूचना अधिक प्रमाणमें बनानेके लिए ऊपर बताये हुए अनुपातको ध्यानमें रखना चाहिए।

गुण पूर्णान्न रोटी कुकरमें पकनेके कारण इसके पोषक तत्त्व सीधी आँचपर पकी हुई रोटीकी अपेक्षा अधिक सुरक्षित रहते हैं। पूर्णान्न रोटी

पूरी खुराक है, क्योंकि इसमें अनाज (कर्बोज) मूँग (प्रोटीन), मूँगफली (फैट या स्नेह), भाजी (क्षार-लवण) इत्यादि सब चीजें मौजूद हैं। यह साधारण रोटीकी अपेक्षा सुपाच्य होती है।

(१७) पूर्णान्न खिचड़ी

बनानेकी विधि निम्नलिखित मिश्रण तैयार करके ढक्कनवाले बरतनमें भरकर कुकरमें रख सकते हैं

(१) अंकुरित (ज्वारी बाजरी या गेहूँ कोई भी एक प्रकारका) अनाज १० तोला

(२) अंकुरित मूँग ३ तोला

(३) अंकुरित मूँगफली १ तोला

(४) कच्चा नारियल २ तोला या सूखा नारियल १ तोला (बारीक टुकड़े या घिसा हुआ)

(५) पानी ३० तोला

(६) नमक १ तोला

गुण इसमें अंकुरित अनाज, मूँग और मूँगफली होनेकी वजहसे साधारण खिचड़ीकी अपेक्षा अधिक गुणकारी है। आँतोंको साफ करनेमें यह अधिक सहायक सिद्ध होती है। अंकुरित अनाजमें जो पोषक तत्त्व तैयार होते हैं, उनका उल्लेख अंकुरित अनाजवाले हिस्सेमें किया जा चुका है।

(१८) सादी खिचड़ी

बनानेकी विधि

(१) चावल १० तोला

(२) अंकुरित मूँग ५ तोला

(३) अंकुरित मूँगफली १ तोला

(४) पानी ४५ तोला (कुकरमें), बाहर पकानेके लिए ६० तोला पानी चाहिए।

(५) नमक ½ तोला

उपर्युक्त चीजोंको मिलाकर एक डब्बेमें बन्द करके कुकरमें रख दीजिये।

गुण तन्दुरुस्त आदमी एक दिनके उपवासके बाद अपना आहार क्रम खिचडीसे शुरू कर सकता है। मूँग तथा मूँगफलीके कारण यह शौच साफ होनेमें मदद करती है।

(१९) दलिया

बनानेकी विधि चक्कीमें गेहूँको मोटा दलकर चलनीसे छान लिया जाता है। अगर उसमें गेहूँ या गेहूँके बड़े दाने रह गये हों, तो उनको चुनकर अलग कर लेना चाहिए। इस दलियेको पानीमें पका सकते हैं।

प्रमाण (कुकरका) ५ तोला दलियेके लिए पानी १५ तोला चाहिए और गुड़ ३ तोला या नमक १ तोला।

अगर बाहर आगपर पकाना हो, तो ५ तोला दलियेके लिए पानी २० तोला और गुड़ ३ तोला या नमक १ तोला।

गुण दलियेमें गेहूँके सब पोषक तत्त्व कायम रहते हैं। रोटीकी अपेक्षा यह स्वादिष्ट तथा सुपाच्य होता है। इसको अच्छी तरह चबाकर ही निगलना चाहिए। साधारण कब्जके रोगियोंको इससे लाभ होता है।

(२०) रोटी

रोटीके लिए आटा हाथ-चक्कीसे पिसा हुआ होना चाहिए। आटा ताजा ही ज्यादा अच्छा है। एक बार छाननेसे जो चोकर निकलता है, उसको दुबारा पीसकर आटेमें मिला देना चाहिए। चोकर कभी नहीं फेंकना चाहिए। इतना खयालमें रखना आवश्यक है कि चोकरसे दूसरे

कचरको अलग कर लेना चाहिए। अनाजके ऊपरी भागमें क्षार, जीवन सत्त्व तथा प्रोटीन रहते हैं।

आटा भिगोनेके लिए पानीका प्रमाण

आटा	पानी
१० तोला गेहूँ आटेके लिए	११ तोला पानी
१० तोला ज्वारी आटेके लिए	१० तोला ,,
१० तोला बाजरी आटेके लिए	१० तोला ,,

गेहूँके आटेको दो-तीन घण्टे भिगोनेके बाद उसकी रोटी बनानी चाहिए। इसस रोटी मुलायम बनती है और ठीक-ठीक फूलती है।

ज्वारी और बाजरीके आटेमें लस कम होती है, इसलिए रोटी बनाने के लिए उसको उबलते हुए गरम पानीस भिगाना पड़ता है। उबलते हुए पानीसे यह आटा मुलायम हो जाता है। आटेकी गरमी रहते हुए ही इसकी रोटी बना लेनी चाहिए, क्योंकि ठण्डा होनेसे उसकी लस कम हो जाती है।

मोटी रोटीमें अन्दर या बीचका भाग मोटा होनेके कारण उसपर *आँचका असर इतनी तीव्रतासे नहीं हो पाता जितनी कि पतली रोटीमें।* इसलिए आँचपर मोटी रोटीके सत्त्व पतली रोटीकी अपेक्षा कम नष्ट होते हैं। मोटी रोटी अपेक्षाकृत मुलायम भी होती है। मोटी रोटी कच्ची न रहने पाये यह ध्यानमें रखना चाहिए। इसस शरीरको लाभके बदले हानि अधिक होगी।

(७१) केक

विधि : (१) एक पाव गेहूँका आटा (२) ४ तोला मक्खन, घी या तेल (३) १० तोला गुड (४) ३० तोला छाछ।

पहले आटेमें मक्खन या तेल अच्छी तरह मिलाना चाहिए। तेल या घीकी गाँठ आटेमें न रहने पाये। अब इस आटेको उपर्युक्त प्रमाणमें गुड़

मिली छाछमें फेंटकर २४ घंटेतक रख दीजिये। खमीर उठनेके बाद उसमें चायकी चम्मचसे आधी चम्मच खानेका सोडा मिला दें। सोडा मिलाते समय आटेको खूब अच्छी तरह फेंटना चाहिए। अन्तमें एक थालीमें थोड़ा तेल या घी लगाकर उसमें आटेको फैलायें। फैलाते समय यह खयाल रहे कि इसकी मोटाई ½ से ¾ इंच हो।

यह केक कुकरमें एक घंटेमें पक जाता है। कुकरसे निकालनेके बाद ठंडा होनेपर उसको छुरीसे इष्ट आकारमें काट लें।

(२२) साबूदाना

पकानेका प्रमाण साबूदाना ३ तोला। कुकरमें पकानेके लिए पानी १५ तोला और बाहर पकानेके लिए २० तोला चाहिए।

गुण जिसकी आँत कमजोर हो अथवा पेचिशके कारण आँतकी झिल्लियोंमें जख्म हो गया हो, उसके लिए साबूदाना अपनी मुलायमियतकी वजहसे तकलीफ नहीं देता। पेचिश तथा संग्रहणीके मरीजके लिए इसका प्रयोग होता है। यह पाचनमें हलका और दस्तको रोकनेवाला है।

(२३) मक्खन

मक्खन निकालनेके लिए जिस दूधका दही जमाया जाता है, उसको मन्द आँचपर तीनसे चार घंटेतक गरम करना चाहिए, ताकि दूधके ऊपर रोटी जैसी मोटी मलाई जम जाय।

इस दूधका दही जमानेके लिए ठंडा होनेके बाद उसमें उचित मात्रामें थोड़ी छाछ या दही (दहीके कणोंको तोड़कर और थोड़ा पतला करके) जामनके रूपमें डालना चाहिए।

दहीके ठीक जमनेपर उसमें एक प्रकारकी अच्छी खुशबू आती है।

दही मथनेकी क्रिया सूर्योदयके पहले ही समाप्त हो जानी चाहिए। मक्खन निकालनेके लिए ठंडे पानीका प्रयोग किया जाता है। कभी-कभी जाड़ेके मौसममें खास मौकेपर दहीको मथनेके बाद भी मक्खनको ऊपरी

सतहपर लानेके लिए जब आवश्यक गर्मी पैदा नहीं हो पाती, तब गरम पानी द्वारा गरमी पहुँचाकर मक्खनको छाछके ऊपर लाया जाता है।

मक्खनको निकालकर ठंडे पानीमें ही रखना चाहिए। मक्खनको तीन-चार दिनतक टिकाये रखनेके लिए उसके पानीको रोज बदलते रहना चाहिए। मक्खनमें थोड़ा नमक डालनेसे उसका टिकाऊपन बढ़ता है।

गुण मक्खन घीकी अपेक्षा सुपाच्य होता है। कमजोर मरीज जब अधिक प्रमाणमें दूध या दही लेनेमें असमर्थ होता है, तब कमी कमी उसका वजन और शक्ति बढ़ानेके लिए मक्खनका उपयोग कर सकते हैं।

(२४) सूखा मेवा

किशमिश, काली द्राक्ष, लाल मुनक्का, खजूर, जर्दालू, अंजीर आदि सूखे मेवोंमेंसे जिस मेवेको भिगोना हो, उसे पानीमें अच्छी तरह धोकर ऊपर चिपका हुआ कचरा निकाल देना चाहिए। बादमें उसको १२ घंटेतक पानीमें भिगो देना चाहिए। पानीका प्रमाण इतना हो कि जिससे मेवा पानीमें प्राय डूब जाय। पूरे फूल जानेके बाद जो पानी शेष रहता है, उसे भी पी लेना चाहिए। उसको फेंकना नहीं चाहिए, क्योंकि उसमें मेवेका अर्क रहता है।

गुण सूखे मेवोंको भिगोनेसे उनमें ताजगी आ जाती है। अच्छी तरह भीग जानेके कारण वे पानी चूसकर खूब फूल जाते हैं। इससे मिठासकी तेजी कम हो जाती है और खाते समय दाँतोंके बीच प्राय फँसते नहीं। इससे दाँतोंकी रक्षा होती है। पाचनमें भी सूखे मेवोंकी अपेक्षा भीगे हुए मेवे हलके होते हैं।

(२५) चटनी

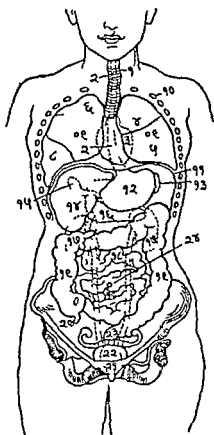
विधि खोपरा ५ तोला, गाजर या टमाटर ५ तोला, हरी धनिया १ २ तोला, अदरख १ तोला या लहसुन आधा तोला और थोड़ा सा नमक।

इन सबको अच्छी तरह पीसकर चटनी तैयार की जाती है।

गुण पूरे भोजनकी रुचि बढानेके लिए चटनीकी मान्यता समाजमें है। एक वक्तके भोजनमें चटनीका प्रमाण एक-दो तोला काफी होगा।

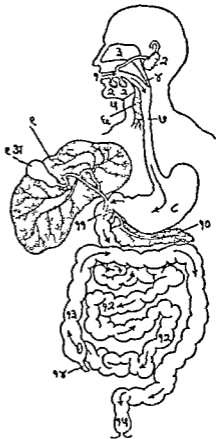
इस चटनीसे पेट साफ होता है। दमा तथा मन्दाग्निवाले रोगियोंको इस चटनीमें खोपरा कम (एक या दो तोला) या बिलकुल न डालकर बाकी वस्तुओंकी चटनी तैयार करनी चाहिए।

O

धड़के विभिन्न अवयव

१ श्वास-नलिका, २ अन्न नलिका, ३ हृदय, ४ बायें फेफड़ेका ऊपरी हिस्सा, ५ बायें फेफड़ेका निचला हिस्सा, ६ दाहिने फेफड़का ऊपरी हिस्सा, ७ दाहिने फेफड़का बीचका हिस्सा, ८ दाहिने फेफड़ेका निचला हिस्सा, ९ स्तनका बाहर दिखनेवाला अगला भाग, १० पसलियोंके छेद, ११ बृहत् प्राचीरा पेशी, १२ आमाशय, १३ प्लीहा, १४ जिगर, १५ पित्ताशय, १६ अग्न्याशय, १७ वृक्क (kidney), १८ छोटी आँत, १९ बड़ी आँत—(१) ऊर्ध्वगामी बृहत् अंत्र (ascending colon) छोटी आँतके दाहिनी ओर अन्त्रपुच्छके ठीक ऊपर, (२) अधोगामी बृहत् अंत्र (descending colon) छोटी आँतके बायीं ओर, (३) अनुप्रस्थ बृहत् अंत्र (transverse colon) अग्न्याशयके ठीक नीचे (ऊर्ध्वगामी एवं अधोगामी बृहत् अंत्रको जोड़नेवाला भाग), २० अंत्रपुच्छ, २१ मलाशय, २२ मूत्राशय, २३ गर्भाशय, २४ नाभिका बाहरी हिस्सा।

पाचन-संस्थानके विभिन्न अवयव

१ मुख, २ लार ग्रंथि, ३ नाकका भीतरी भाग, ४ काग (uvula), ५ स्वरनलिका ढक्कन (epiglottis), ६ श्वासनलिका, ७ अन्ननलिका, ८ आमाशय, ९ जिगर, ९ अ पित्ताशय, १० अग्न्याशय, ११ पित्ताशय नलिका, १२ छोटी अंत्र, १३ बड़ी अंत्र, (१) छोटी अंत्रके दाहिने ऊर्ध्वगामी बृहत् अंत्र, (२) बायें अधोगामी बृहत् अंत्र और (३) दोनोंको जो जोड़ता है तथा जो अग्न्याशयके नीचे है, वह अनुप्रस्थ बृहत् अंत्र है। १४ अन्नपुच्छ, १५ मलाशय।

परिशिष्ट २

ठंडा, गरम और समशीतोष्ण निसर्गोपचार संबंधी स्नानोंके प्रभावका तुलनात्मक कोष्ठक

		ठंडा	समशीतोष्ण	गरम
(१)	चमड़ी	क्रिया होते ही खून चमड़ीकी सतह से अन्दर अवयवोंमें पहुँच जाता है और प्रतिक्रियामें फिर बहुतायतसे रक्त चमड़ीमें भर जाता है। पसीनेकी ग्रन्थियोंकी क्रियामें रुकावट डालता है। ज्यादा देरतक उपयोग करनेसे स्पर्शके ज्ञान तन्तुओंको शून्य करता है।	जलन आदिको मिटाकर आराम पहुँचाता है।	विस्फारित (relax) करता है और फिर शीघ्र ही चमड़ीको रक्तपूर्ण बना देता है। पसीना और बालोंकी गांठ (ग्रन्थियों) को उत्तेजित करता है और चमड़ीको उस समयके लिए मुलायम और चिकनी बना देता है।
(२)	रक्तके दौरे	क्रियामें सूक्ष्म रक्तनलिकाओंको संकुचित करता है, प्रतिक्रियामें उन्हें फैलाता है और साधारणतया रक्तके दौरेको तेज बनाता है।	कोई खास असर नहीं होता।	सूक्ष्म नलिकाओंको विस्फारित करता है।
(३)	हृदय	पहले गतिको तेज करता है और बादमें धीमी।	गति धीमी करता है।	गर्मीके तापक्रमके अनुसार गतिको बढ़ाता है और बादमें धीमी करता है।

(४)	रक्तचाप	बढाता है।	नीचे आता है	क्षणिक बढ़ता है, फिर नीचे आता है।
(५)	श्वास	शुरुआतमें तेज होता है, बादमें धीमा और गहरा होता है।	खास कोई असर नहीं होता।	तेज होता है और छिछला होता है।
(६)	मांसपेशियाँ	शक्ति बढ़ती है, किंतु ज्यादा देरतक उपयोग करनेसे फिर शक्ति घटती है।	तनाव मिट जाता है।	तनाव मिट जाता है, जलन कम होती है, ज्यादा देरमें फिर क्रियाशक्ति कम होती है।
(७)	स्नायु संस्थान	क्षणिक निष्क्रियता लाता है, परतु बादमें स्फूर्ति। ज्यादा देरके बाद फिर थकान आती है।	आराम आता है।	उत्तेजित करता है, दर्दका शमन करता है। ज्यादा देरमें थकान लाता है।
(८)	शारीरिक संघटन विघटनात्मक क्रिया (Metabolism)	सुसंचालित करता है। ऑक्सिजन की क्रिया बढ़ती है।	खास कोई असर नहीं होता।	अंदरूनी गर्मीको अनुपातमें बढ़ाता है।

पानीके तापक्रमका फॉरनहाइट डिग्रीमें साधारण वर्गीकरण कोष्ठक—ठंडा पानी ६५° ७५°। ताजा पानी ७५° ९२°। समशीतोष्ण ९२°-९७°। गरम ९८° १०४°। १०४° से भी अधिक गरम पानीका उपयोग कर सकते हैं, परन्तु वह फिर अतिगरम कहा जायगा।

—डॉ० सुखरामदास

परिशिष्ट ३

शब्दार्थ-सूची

अ

अंडकोष–पोता, वृषण (testicle)
अग्रपुच्छ–उपान्त्र (appendix)
अधोगामी बृहत् अंत्र–नीचे आने वाली बडी आँतका हिस्सा
अनुप्रस्थबृहदान्त्र–आडी जानेवाली बडी आँतका हिस्सा
अभिसिंचन–गरम या ठंडे पानीकी धार गिराना
अमृत–गुड़की राब
अल्सर–घाव या फोड़ा
अवयव–अंग
अंसकास्थि–कंधेकी हड्डी

आ

ऑक्सिजन–प्राणवायु
आँखगोलक–eye ball
आमाशय–अन्नकी थैली, जठर
आहार विहार–खानपान

उ

उदर–पेट

ऊ

ऊर्ध्वगामी–ऊपरकी ओर जानेवाली
ऊर्ध्व बृहत्शिरा–ऊपरकी ओरसे आनेवाली महाशिरा, जो हृदयमें प्रवेश करती है

क

कनपटी–आँख और कानके बीचके भागकी हड्डी
कटि–कमर
कटिपेशी–कमरकी मांसपेशी
कलाई–हथेलीका जोड़
कशेरुका–मणिका
कुष्ठ–कोढ़ महारोग
कुबड़ापन–रीढ़की मणिकाओंमें दोष पैदा होनेके कारण कमरका झुक जाना।
कुबडी–वह लकड़ी, जिसके सहारे लँगड़े-लूले चलते हैं (crutches)
कैथेटर–रबरकी पतली नली
केशिका–बाल जैसी महीन रक्त नली
कोहनी–कंधेके नीचेका जोड़

ख

खतना–एक इस्लामी संस्कार, जिसमें लिंगके ऊपरी चमड़ेका अग्रभाग काटा जाता है (circum cision)

ग

गुदा–मलद्वार (anus)

ग्रंथि–glands
ग्रीवा–गर्दन
ग्रीवापेशी–गर्दनकी पेशी

घ

घनत्व–ठोसपन
घर्मछिद्र–पसीना निकलनेका छिद्र

ज

जबड़ा–जबड़ेसे चबानेकी क्रिया की जाती है (jaw)
जलधौती–पानी पीकर उलटी करने की क्रिया
जलोदर–उदरमें जलका संचय
जाँघ–घुटना तथा चूतड़के बीचका पैरका भाग
जिगर–लिवर, यकृत (liver)

ट

टखना–एड़ीके ऊपरकी गाँठ

ठ

ठनकना–फोड़ा या घावके पकनेके पहले तथा फूटनेके पूर्व होने वाला तेज दर्द

त

तर्जनी–अँगूठेके पासवाली उँगली
तलवा–पैरका निचला भाग, पादतल

द

दमा–श्वासरोग (asthma)

न

नथुना–नाकका छिद्र
नाजल–एनिमा नलीके आगे जोड़ी जानेवाली काली नलिका
नाड़ीतंतु–ज्ञानतंतु
निम्न बृहत् शिरा–नीचेकी ओरसे हृदयमें प्रवेश करनेवाली महाशिरा
न्यूनता–कमी
नितंब–चूतड़ या कूल्हा

प

पथरी–पेशाब या पित्तकी थैलीमें पत्थर जैसी वस्तु, अश्मरी (stone)
पंचमहाभूत–पांच तत्त्व (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी)
पर्शुका–पसली
पाद स्नान–पैर पानीमें डुबोना
पिंडली–घुटनेके नीचेकी पेशी
पिंट–पचास तोला प्रवाहीका माप (pint)
पूर्ण चादर लपेट–शरीरके चारों ओर चादर लपेटनेकी विधि (full wet sheet pack)
पेटुला–घुटनेकी गोल हड्डी (petula)
पेड़–नाभिके नीचेका हिस्सा
पैक–लपेट

पैतृक–जन्मजात, माता पितासे संबद्ध
प्रतिक्रिया–किसी भी क्रिया या उपचारके बाद जो परिणाम होता है, उसको प्रतिक्रिया कहते हैं (reaction)
प्रवाही आहार–पतली खुराक
प्रश्वास–श्वास छोड़ना
प्लीहा–एक ग्रंथि जो अग्न्याशय (pancreas) के बायें सिरेसे लगी रहती है। (या कभी कभी भीतर भी) रहता है

ब

बवासीर–अर्श, मूलव्याधि (piles)
बृहत् प्राचीरा–छाती तथा पेटके बीचोबीच मोटी तथा लम्बी चौड़ी पेशी (diaphragm)

भ

भगदर–*fistula*
भृकुटि–दोनों भौंहोंके बीचका स्थान

म

मणिका–कशेरुका, रीढ़की हड्डियों मसे किसी भी एक हड्डीको मणिका कहते हैं
मलावरोध–कोष्ठबद्धता, कब्ज
मवाद–पीब (pus)
मस्सा–माँसका छोटा अंकुर, जो अवयवके बाहर निकला हुआ
मस्तिष्क–दिमाग
मांसपेशी–मांसका वह हिस्सा, जिसके द्वारा अंगकी गतिविधि होती है।
मुट्ठी–बंधी हुई हथेली
मूत्राशय–पेशाबकी थैली
मोच–लचक

य

यकृत–जिगर, लिवर (liver)
योनिबस्ति–जल द्वारा योनिको साफ करना

र

रक्तकी अम्लता–(acidity of blood), खूनमें अम्लतत्वकी वृद्धि
रक्ताल्पता–खूनकी कमी
रक्ताभिसरण–खूनका दौरान
रक्तवाहिनी–खूनकी नलिका
राख–गोबरको जलाकर बनायी गयी वस्तु
रूसी–इस रोगमें सिर खुजलानेपर सफेद पपड़ी निकलती है
रोमकूप–बालके नीचेके छिद्र
रोमछिद्र– ,,

ल

लकवा–अर्धांगवायु, पक्षाघात
लपेट–पैक (pack)

ललाट—कपाल
लसीका ग्रंथि—(lymphatic glands)
लिंग—जननेन्द्रिय

व

वल्मीक—ant hill दीमकका टीला
वक्षपेशियाँ—छातीकी मांसपेशियाँ
वक्षकास्थि—छातीकी बीचवाली हड्डी
विजातीय द्रव्य—विष, दूषित द्रव्य (foreign matter toxins)
वीर्यस्खलन—वीर्यपात, वीर्यस्राव
वृक्क—गुर्दा (kidney)

श

शिरा—अशुद्ध खूनकी नलिका
शिश्न—पुरुष जननेन्द्रिय
श्वास प्रश्वास—साँस लेने तथा छोडनेकी क्रिया
श्वेतकुष्ठ—सफेद कोढ़

स

संतुलित आहार—युक्ताहार
संधि—जोड़
संधिवात—जोड़ोंका दर्द
संस्थान—मण्डल
सुषुम्नानाड़ी—ज्ञानरज्जु, जो रीढ़की हड्डीके अन्दर रहता है
सूक्ष्म केशिकाएँ—छोटी-छोटी रक्त नलिकाएँ
स्नायु—ज्ञानतन्तु
स्नायुकेन्द्र—नाड़ी-मण्डल-केन्द्र
स्नायु-समूह—ज्ञानतन्तु जाल

ह

हँसुली—कंधेकी हड्डी
हथेली—करतल, हाथका भीतरी भाग
हड्डी उतरना—हड्डीका खिसकना (dislocation of bone)
हृदय-स्पदन—हृदयकी धड़कन

क्ष

क्षत—घाव, फोड़ा

सर्वोदय तथा भूदान-ग्रामदान-साहित्य

पुस्तक	मूल्य
गीता-प्रवचन	१ २५
गीता प्रवचन (संस्कृत में)	३ ००
शिक्षण-विचार	२ ५०
आत्मज्ञान और विज्ञान	१ ००
सर्वोदय विचार स्वराज्य शास्त्र	१ ००
लोक नीति	२ ००
ग्रामदान	१ ००
मोहब्बत का पैगाम	२ ५०
स्त्री शक्ति	१ ००
भूदान-गंगा (छह खंड)	९ ००
शांति-सेना	० ७५
कार्यकर्ता क्या करें ?	० ७५
साहित्यिकों से	१ ००
साहित्य का धर्म	० ५०
शुचिता से आत्मदर्शन	० ४०
जय-जगत्	० ५०
गाँव के लिए आरोग्य-योजना	० १३
राम-नाम : एक चिन्तन	० ३०
अशोभनीय पोस्टर्स	० ६०
समग्र ग्राम-सेवा की ओर [दो खंड]	३ ५०
समग्र ग्राम-सेवा की ओर [तीसरा खंड]	२ ५०
शासनमुक्त समाज की ओर	० ६०
बुनियादी शिक्षा पद्धति	० ६०
गाँव-आन्दोलन क्यों ?	२ ५०
स्थायी समाज-व्यवस्था	२ ५०
ग्राम सुधार की एक योजना	० ७५
सर्वोदय-दर्शन	३ ००
दादा की नजर से लोकनीति	० ५०
सफाई : विज्ञान और कला	० ७५
सुन्दरपुर की पाठशाला	० ७५
मजों की कला और शिक्षा	८ ००
हमारा राष्ट्रीय शिक्षण	२ ५०
नक्षत्रों की छाया में	१ ५०
महादेवभाई की डायरी	५ ००
बापू के पत्र	१ २५
प्यारे बापू [तीन भाग]	१ ५०
गांधी एक सामाजिक क्रान्तिकारी	० ३७
अफ्रीका में गांधी	१ ००
समाजवाद से सर्वोदय	० ३७
वर्ग-संघर्ष	० ६२
एशियाई समाजवाद	१ ५०
लोकतान्त्रिक समाजवाद	१ ५०
ग्रामराज क्यों ?	० ३७
विश्वशान्ति क्या सम्भव है ?	१ २५
अहिंसात्मक प्रतिरोध	० ५०
गांधी और विश्वशान्ति	० ६०
चम्बल के बेहड़ों में	२ ५०
मानवता की नवरचना	२ ५०
सर्वोदय और शासनमुक्त समाज	१ ००
चलो, चलें मगरौठ	० ७१
सर्वोदय विचार	० ७५
सर्वोदय का इतिहास और शास्त्र	० २५
सर्वोदय संयोजन	१ ००
शोषण-मुक्ति और नव समाज	० ६२
गांधीजी क्या चाहते थे ?	० ५०
श्रम-दान	० २५
धर्म मार	० २५
स्थितप्रज्ञ-लक्षण	० २५
सत्याग्रही शक्ति	० ३१
कुष्ठ सेवा	१ २५
ऐसा भी क्या जीना	२ ००
आहार और पोषण	० ५०
सूताञ्जलि	० २०